สมุนไพรพื้นบ้าน

สถาบันวิจัยสมุนไพร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. ๒๕๔๔

ISBN : 974-7549-15-8

สมุนไพรพื้นบ้าน



สถาบันวิจัยสมุนไพร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 200,000 เล่ม
สิงหาคม 2544
ISBN : 974-7549-15-8

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

คำนำ

นโยบายที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข คือการให้บริการด้านการรักษาพยาบาลแก่ประชาชนอย่างทั่วถึง โดยใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติประสานกับภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทย ได้แก่ สมุนไพรไทย การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ และเป็นการลดค่าใช้จ่ายในเรื่องของยารักษาโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งระยะนี้เศรษฐกิจของประเทศยังอยู่ในภาวะที่ต้องช่วยกันประหยัด

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้จัดพิมพ์หนังสือสมุนไพรพื้นบ้าน ฉบับนี้ขึ้นเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อประชาชนโดยทั่วไป สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการดูแลตนเองได้ในเบื้องต้น ทั้งนี้ทางกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พิจารณาคัดเลือกสมุนไพรที่เหมาะสมต่อการใช้รักษาอาการของโรคอย่างง่าย ๆ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้คงจะเป็นคู่มือที่จะช่วยให้สามารถใช้ประโยชน์จากสมุนไพรได้อย่างถูกต้องต่อไป

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข
กรกฎาคม 2544

สารบัญ

ข้อควรรู้ทั่วไป

สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้เหล่านี้ควรใช้เมื่อมีการไม่สบายและเมื่อเห็นผลชัดเจนควรหยุดใช้ ไม่ควรใช้เรื่อยๆ ไปตลอดเวลา ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นหลังจากใช้ยาแล้วประมาณ 3-5 วัน ควรไปพบแพทย์

อันตรายที่เกิดจากการรักษาตัวเอง มีดังต่อไปนี้

1. เมื่อใช้ยาตรงกับโรคแล้ว แต่ใช้ขนาดยามากเกินควร เช่น ควรจะใช้เพียง 1 กำมือ ใช้เข้าไปถึง 3 กำมือ หรือควรจะกินวันละ 2 มื้อ กินเสียวันละ 3 มื้อ

2. เมื่อใช้ยาตรงกับโรค แต่ใช้นานเกินระยะกำหนด ถึงคราวจะหยุดยาแล้วไม่หยุด ร่างกายได้รับยามากเกินไป กรณีนี้เป็นเหตุให้ตายบ่อยๆ

3. เมื่อใช้ยาไม่ตรงกับโรค เช่น เอายาแก้ไข้หวัดไปรักษาไข้ป่า (มาลาเรีย) เอายาแก้ท้องเฟ้อไปรักษาโรคท้องเดิน

4. เมื่อใช้ยาไม่ตรงกับคน โดยใช้ยาสำหรับผู้ใหญ่ เอาไปใช้กับเด็ก หรือเอายาสำหรับผู้ชายไปใช้กับผู้หญิง (ยาบางอย่าง เช่น ฮอร์โมน)

อาการโรคที่แสดงว่าต้องนำคนไข้ไปพบแพทย์ ไม่ควรรักษากันเอง มีดังต่อไปนี้

1. ไข้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ซึม บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่หรือไข้ป่าชนิดขึ้นสมอง)

2. ไข้สูงและดีซ่าน (ตัวเหลือง ฯลฯ ดังบรรยายไว้ข้างล่าง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในท้องแถวชายโครง (อาจเป็นโรคตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ ฯลฯ)

3. ปวดท้องแถวสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกและมีไข้เล็กน้อยหรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

4. เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรฉีกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก อาจมีตัวร้อนและคลื่นไส้อาเจียนด้วย บางทีมีประวัติปวดท้องบ่อยๆ มาก่อน (อาจมีการทะลุของกระเพาะอาหารหรือลำไส้)

5. อาเจียนเป็นโลหิตหรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข้พักนิ่งๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ควรรอให้เลือดหยุดเสียก่อนและควรพาไปโดยมีการกระเทือนกระแทกน้อยที่สุด

6. ท้องเดินอย่างแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะคล้ายน้ำซาวข้าว บางทีถ่ายพุ่ง ถ่ายติดต่อกันอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก ตาลึก หนังแห้ง (อาจเป็นอหิวาตกโรค) ต้องพาไปพบแพทย์โดยด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว

7. ถ่ายอุจจาระเป็นมูกและเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะตั้งสิบครั้งในหนึ่งชั่วโมง คนไข้เพลียมากๆ (อาจเป็นโรคบิดอย่างแรง)

8. สำหรับเด็ก โดยเฉพาะอายุภายในสิบสองปี ไข้สูง ไอมาก หายใจมีเสียงผิดปกติ คล้ายๆ กับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอตีบ) ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด

9. อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอดต้องพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

อาการที่เกิดจากพิษของยา ถ้าปรากฏขึ้นควรหยุดใช้ยาเสียก่อน ถ้าหยุดอาการหายไป อาจลองใช้ยาอีกครั้งโดยระมัดระวัง ถ้าอาการอย่างเดิมเกิดขึ้นอีก แสดงว่าเป็นพิษของยาแน่ ควรหยุดแล้วไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

พิษของยาอาจทำให้เกิดอาการตามข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ อาจเป็นกับคนหนึ่งแต่ไม่เป็นกับคนอื่นๆ ก็ได้

อาการที่ชวนให้สงสัยว่าเกิดจากพิษของยา มีดังต่อไปนี้

1. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราะโรค
2. ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเหลือง เขย่าเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องรีบไปพบแพทย์
3. ผื่นขึ้นตามผิวหนัง อาจเป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโตๆ เป็นปื้น หรือเป็นเม็ดแบนคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากเจ่อ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง
4. หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง
5. ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่น เพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบหนังศีรษะ ฯลฯ
6. ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุด และเป็นบ่อยๆ

การนำสมุนไพรมาใช้และเก็บรักษา ควรคำนึงถึงความสะอาดเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในข้อต่อไปนี้

1. การล้างทำความสะอาดส่วนของสมุนไพรก่อนที่จะนำไปใช้ตามกรรมวิธี
2. ภาชนะทุกชนิดที่ใช้ในการปรุงยาตลอดจนความสะอาดของผู้ปรุงยา
3. สมุนไพรส่วนที่เหลือใช้อาจทำเป็นสมุนไพรแห้งโดยทำให้เป็นชิ้นเล็กๆตากแดดให้แห้งสนิท เก็บในภาชนะที่ปิดกันฝุ่นละออง

วิธีใช้และขนาดที่แนะนำไว้ เป็นของผู้ใหญ่ ถ้าใช้สำหรับเด็กให้ลดลงไปตามสัดส่วน

โรคผิวหนังจำพวกเริมและงูสวัด ถ้าเป็นแผลเปิด ไม่ควรใช้สมุนไพรที่ต้องใส่เหล้า

ความหมายของคำที่ควรทราบ

: ใบเพสลาด หมายถึง ใบไม้ที่จวนแก่

: ทั้งห้า หมายถึง ส่วนของ-ราก, ต้น, ผล, ใบ, ดอก

: เหล้า หมายถึง เหล้าโรง (28 ดีกรี)

: แอลกอฮอล์ หมายถึง แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับผสมยา ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ

: น้ำปูนใสหมายถึงน้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากมาละลายน้ำสะอาด ตั้งทิ้งไว้แล้วรินน้ำใสมาใช้

: ต้มเอาน้ำดื่ม หมายถึง ต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณ หรือสามเท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ต้มพอเดือดอ่อนๆ ให้เหลือ 1 ส่วนจาก 3 ส่วนข้างต้น รินเอาน้ำดื่มตามขนาด

: ชงน้ำดื่ม หมายถึง ใส่น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัดลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝาทิ้งไว้สักครู่จึงใช้ดื่ม

การเทียบปริมาตรและปริมาณ

1 กอบมือ มีปริมาณเท่ากับสองฝ่ามือ หรือหมายความถึงปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือทั้งสองข้างกอบเข้าหากันให้ส่วนของปลายนิ้วแตะกัน

1 กำมือ มีปริมาณเท่ากับสี่หยิบมือ หมายความถึงปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือข้างเดียว กำโดยให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือโหย่งๆ

1 ถ้วยแก้ว	มีปริมาตรเท่ากับ	250	มิลลิลิตร
1 ถ้วยชา	มีปริมาตรเท่ากับ	75	มิลลิลิตร
1 ช้อนโต๊ะ	มีปริมาตรเท่ากับ	15	มิลลิลิตร
1 ช้อนคาว	มีปริมาตรเท่ากับ	8	มิลลิลิตร
1 ช้อนชา	มีปริมาตรเท่ากับ	5	มิลลิลิตร

จังหวัดในแต่ละภาค

ภาคเหนือ ได้แก่ แม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ เชียงราย พะเยา น่าน ลำพูน ลำปาง แพร่ อุตรดิตถ์ ตาก สุโขทัย พิษณุโลก กำแพงเพชร พิจิตร นครสวรรค์

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ เพชรบูรณ์ เลย อุดรธานี หนองคาย สกลนคร นครพนม กาฬสินธุ์ มหาสารคาม ขอนแก่น

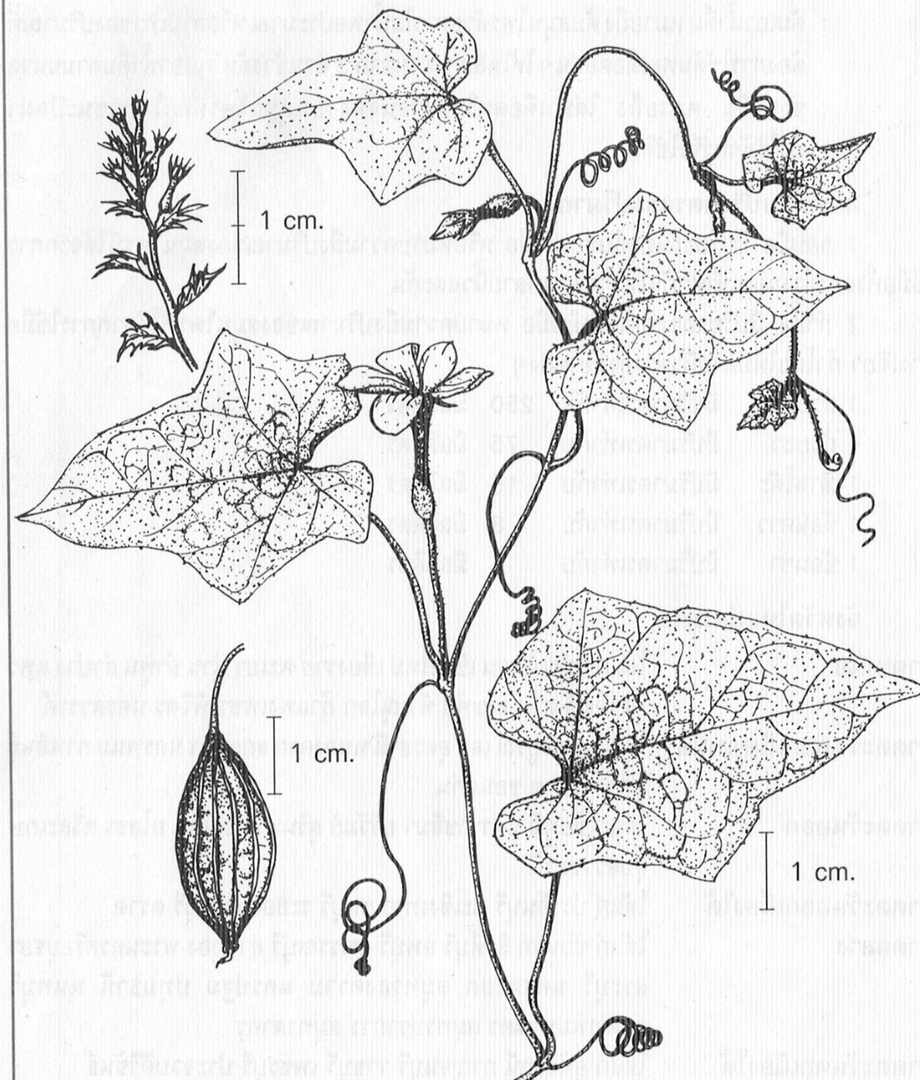
ภาคตะวันออก ได้แก่ ชัยภูมิ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ร้อยเอ็ด ยโสธร ศรีสะเกษ อุบลราชธานี

ภาคตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ ปราจีนบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด

ภาคกลาง ได้แก่ ชัยนาท สิงห์บุรี ลพบุรี สุพรรณบุรี อ่างทอง พระนครศรีอยุธยา สระบุรี นครนายก สมุทรสงคราม นครปฐม ปทุมธานี นนทบุรี กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ สมุทรสาคร

ภาคตะวันตกเฉียงใต้ ได้แก่ อุทัยธานี กาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์

ภาคใต้ ได้แก่ ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี พังงา ภูเก็ต กระบี่ นครศรีธรรมราช พัทลุง ตรัง สตูล สงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส



กระดอม *Gymnopetalum cochinchinense* Kurz

กระดอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gymnopetalum cochinchinense* Kurz

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae

ชื่ออื่น ๆ ผักแคบป่า (น่าน) มะนอยจา มะนอยหก มะนอยหกฟ้า (แม่ฮ่องสอน) ขี้กาเหลี่ยม (ภาคอีสาน) ขี้กาดง (สระบุรี) ดอม (นครราชสีมา)

ลักษณะของพืช เป็นไม้เลื้อย มีขนและลำต้นมักเป็นห้าเหลี่ยม ใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบสลับ ใบรูปคล้ายห้าเหลี่ยม ที่มีส่วนกว้างเกือบเท่ากับส่วนยาว หรือมีขอบใบหยักเว้าลึก ปลายหยักแหลม โคนใบรูปหัวใจ ขนาดใบ 3-6 ซม. ก้านใบยาว 1-3 ซม. ดอกสีขาว ขนาดใหญ่ 2-3 ซม. มีทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย ดอกตัวผู้มีก้านดอกยาว 3-7 ซม. ซึ่งยาวกว่าก้านดอกตัวเมีย ผลรูปรีแหลมหัวแหลมท้าย กว้าง 2-3 ซม. ยาว 3-5 ซม. มีสันตามความยาวของผลประมาณ 10 สัน ภายในมีเมล็ดมาก

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแห้ง

สรรพคุณและวิธีใช้ แก้ไข้

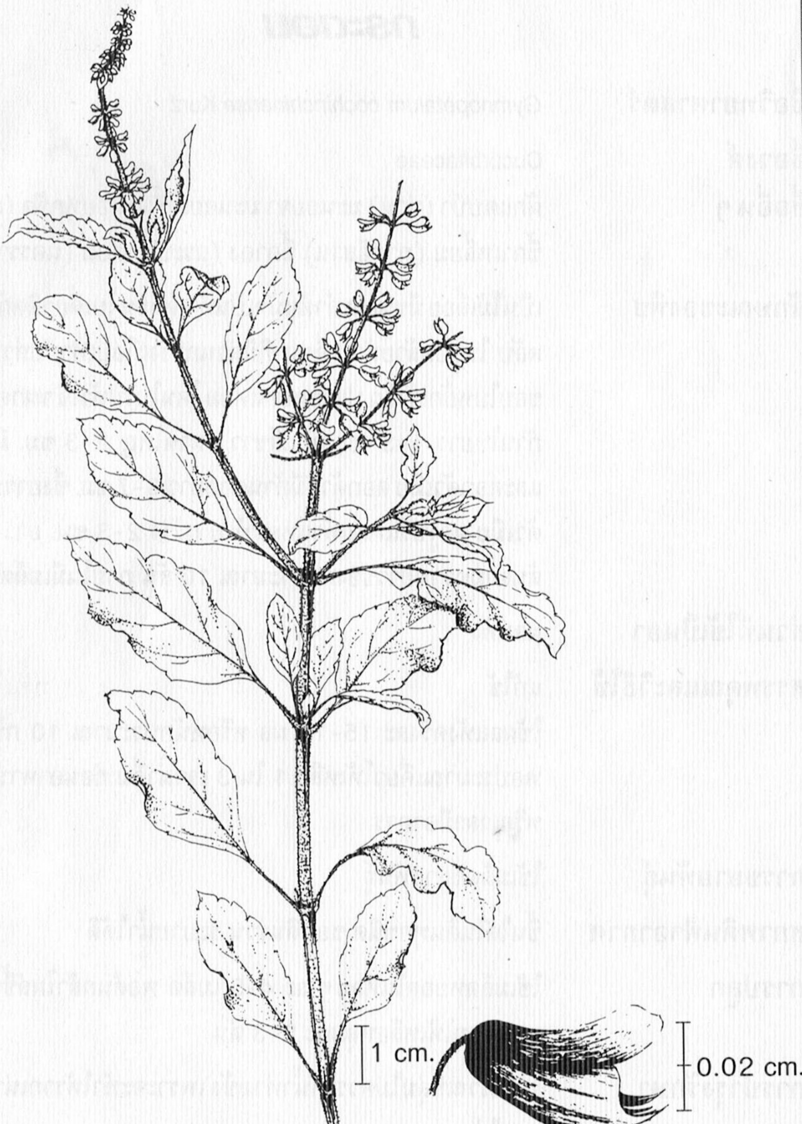
ใช้ผลแห้งครั้งละ 15-16 ผล หรือหนักประมาณ 10 กรัม ต้มกับน้ำพอประมาณเคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 เอาน้ำดื่ม ก่อนอาหารเช้า และเย็น หรือเวลามีอาการ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดขยายพันธุ์

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ชอบดินร่วน ระบายน้ำได้ดี

การปลูก ใช้เมล็ดหยอดในหลุมๆ ละ 4-5 เมล็ด พอต้นกล้าโผล่ขึ้นเหนือดิน ก็ถอนแยกให้เหลือหลุมละ 2-3 ต้น

การบำรุงรักษา ในบริเวณที่ลุ่มไม่ควรให้น้ำท่วมขัง เพราะจะทำให้รากเน่า ลำต้นเหี่ยวตายได้



กะเพรา *Ocimum sanctum* Linn.

กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum sanctum* Linn.

ชื่อวงศ์ Labiatae

ชื่ออื่น ๆ กะเพราขาว กะเพราแดง (ภาคกลาง) กอมก้อ (ภาคเหนือ)

ลักษณะของพืช เป็นไม้ล้มลุกที่มีทรงพุ่มใหญ่และสูงได้ 30-60 ซม. มีขนปกคลุมทั่วไป ใบเดี่ยวออกตรงข้าม เนื้อใบบางและนุ่ม ก้านใบยาว 1-3 ซม. ตัวใบรูปร่างรีหรือรีขอบขนาน กว้าง 1-2.5 ซม. ยาว 2-4.5 ซม. ปลายใบและโคนใบอาจแหลมหรือมน ขอบใบค่อนข้างหยักเส้นใบทั้ง 2 ด้านมีขนปกคลุม ดอกออกรวมกันเป็นช่อ ยาว 8-14 ซม. โดยดอกติดรอบแกนช่อเป็นชั้นๆ มีทั้งชนิดที่สีของส่วนต่างๆ เช่น ลำต้น ใบ ดอกเป็นสีเขียว และชนิดที่ส่วนต่างๆ มีสีเขียวอมม่วงแดง

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบและยอด ทั้งสดหรือแห้ง

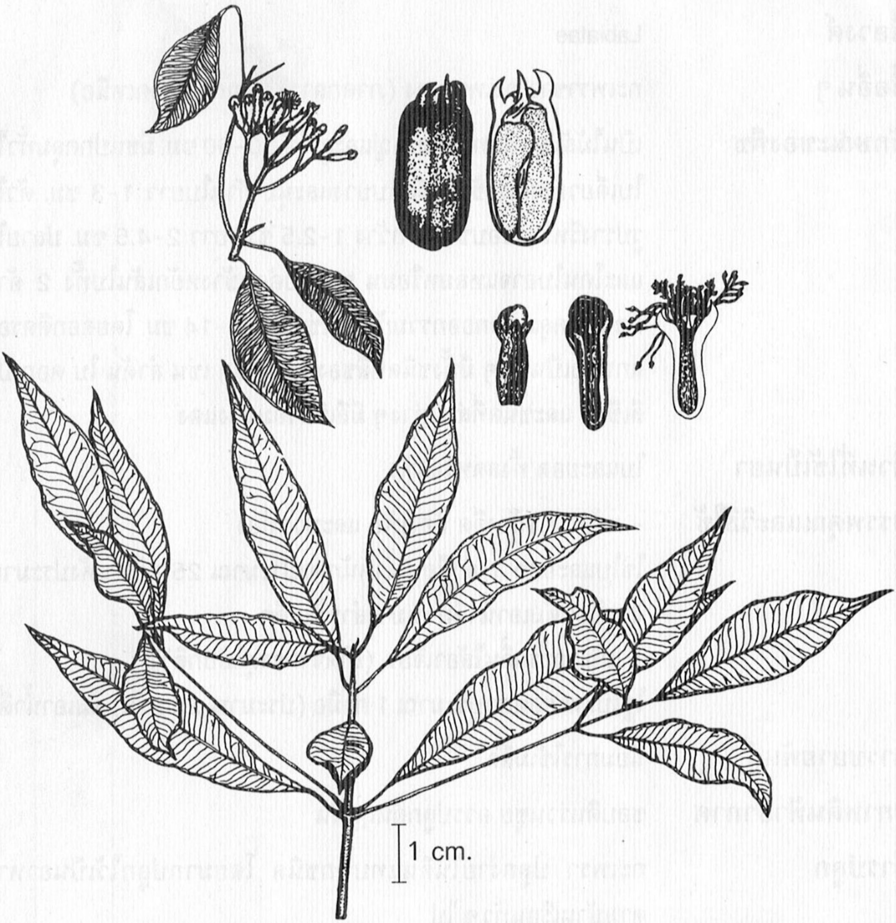
สรรพคุณและวิธีใช้
- แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้อง
ใช้ใบและยอด 1 กำมือ (น้ำหนักสดประมาณ 25 กรัม แห้งประมาณ 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม เหมาะสำหรับเด็ก
- แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน (เกิดจากธาตุไม่ปกติ)
ใช้ใบและยอดสดประมาณ 1 กำมือ (ประมาณ 25 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

การขยายพันธุ์ นิยมการใช้เมล็ด

สภาพดินฟ้าอากาศ ชอบดินร่วนซุย ควรปลูกต้นฤดูฝน

การปลูก กะเพรา ปลูกง่ายในดินแทบทุกชนิด โดยมากปลูกไว้เป็นอาหารตามบ้านเรือนทั่วๆ ไป

การบำรุงรักษา ปล่อยให้เจริญเติบโตได้เองโดยไม่ต้องบำรุงรักษาแต่อย่างใด



กานพลู ***Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry**

กานพลู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry*
(Syn. *Eugenia caryophyllus* (Sprengel) Bullock et Harrison)

ชื่อวงศ์ Myrtaceae

ชื่ออื่น ๆ จันจี่ (ภาคเหนือ)

ลักษณะของพืช เป็นไม้ยืนต้นขนาด 5-14 เมตร ใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบตรงข้าม เนื้อใบหนาเป็นมัน เมื่อส่องกับแสงแดดจะเห็นจุดน้ำมัน ตัวใบรีหรือรูปไข่เกือบขอบขนาน ปลายใบและโคนใบแหลม ใบมีขนาดกว้าง 2-5 ซม. ยาว 6-13 ซม. ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง ประกอบด้วย 3-20 ดอก เมื่อแก่ดอกจะยาว 1-2 ซม. สีแดงอมชมพู ผลรูปรีหรือรูปไข่ สีแดงเข้ม ยาว 2-3 ซม. ภายในมีเมล็ด 1-2 เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอก (ดอกกานพลูที่ดีจะต้องเป็นดอกที่มิได้สกัดเอาน้ำมันออกและมีกลิ่นฉุนรสเผ็ดจัด)

สรรพคุณและวิธีใช้
- แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้อง

ใช้ดอกแห้ง 5-8 ดอก (0.12-0.6 กรัม) ต้มหรือบดเป็นผงรับประทาน(ดอกกานพลู 3 ดอก ทุบแล้วแช่ในน้ำเดือด 1 ขวดเหล้า ใช้ชงนมเด็กจะช่วยป้องกันไม่ให้เด็กท้องขึ้น ท้องเฟ้อได้)
- แก้อาการปวดฟัน

กลั่นเอาน้ำมันใส่ฟันหรือใช้ทั้งดอกเคี้ยวแล้วอมไว้ตรงบริเวณฟันที่ปวดเพื่อระงับอาการปวดฟัน

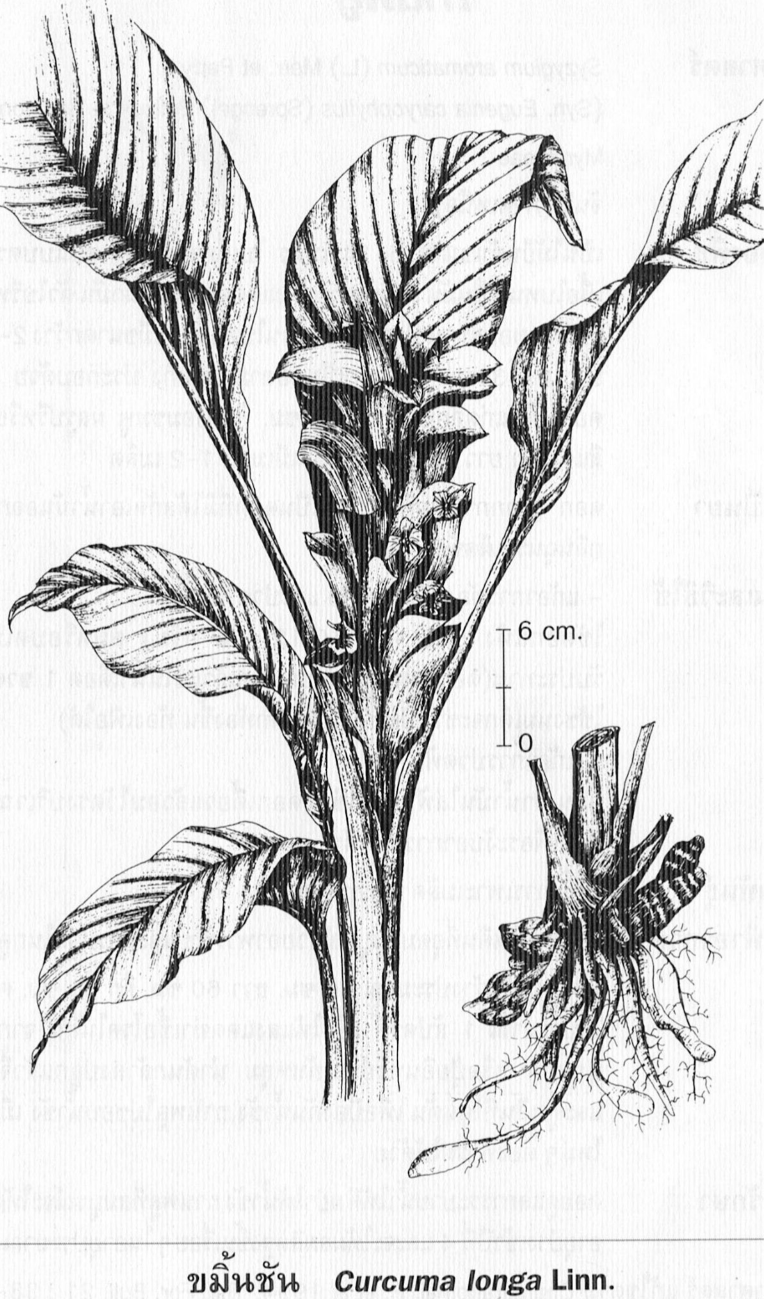
การขยายพันธุ์ ใช้ทั้งการเพาะเมล็ด และการตอนกิ่ง

สภาพดินฟ้าอากาศ ดินควรเป็นดินที่อุดมสมบูรณ์ด้วยอาหารพืช และควรปลูกในฤดูฝน

การปลูก ขุดหลุมให้กว้างประมาณ 60 ซม. ยาว 60 ซม. ลึก 60 ซม. ตากดินไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อให้แสงแดดฆ่าเชื้อโรคในดิน จากนั้นใส่ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยอินทรีย์รองก้นหลุม นำต้นกล้าลงปลูกแล้วจึงกลบและพูนดินที่โคนต้น เพื่อป้องกันน้ำขัง กานพลูไม่ชอบน้ำขัง เมื่อปลูกใหม่ๆ ต้องทำร่มให้ด้วย

การบำรุงรักษา คอยดูแลการระบายน้ำให้ดี อย่าให้น้ำขัง กานพลูที่สมบูรณ์จะให้ผลเมื่ออายุย่างเข้าปีที่ 4 และจะให้ผลผลิตสูงขึ้นเรื่อยๆ ในอายุประมาณ 20 ปี

(*ชื่อวิทยาศาสตร์ แก้ไขตาม Chantaranothai, P. et al 1994. Thai For. Bull. 21 : 38-39.)



ขมิ้นชัน ***Curcuma longa*** **Linn.**

ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* Linn.
(Syn. *C. domestica* Val.)

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae

ชื่ออื่น ๆ ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) ขี้มิ้น (ภาคใต้)

ลักษณะของพืช เป็นไม้ล้มลุกที่มีลำต้นใต้ดินเป็นเหง้า เนื้อเหง้าสีเหลือง เหง้าเล็ก ขนาด 1-2 ซม. ใบรูปเรียวยาวที่ขอบใบค่อนข้างขนาน ปลายใบแหลม เนื้อใบเรียบ ขนาดกว้าง 8-15 ซม. ยาว 25-40 ซม. ก้านใบคล้ายกาบ ยาว 15-30 ซม. ดอกออกเป็นช่อทรงกระบอก ขนาดกว้าง 4-8 ซม. ยาว 5-15 ซม. ก้านดอกออกมาจากเหง้าโดยตรงยาว 7-15 ซม. มีกลีบประดับขนาดใหญ่จำนวนมาก สีเขียวอมชมพู สีตอนบนเข้มกว่าตอนล่าง ดอกสีขาวอมเหลือง

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าสดหรือแห้ง

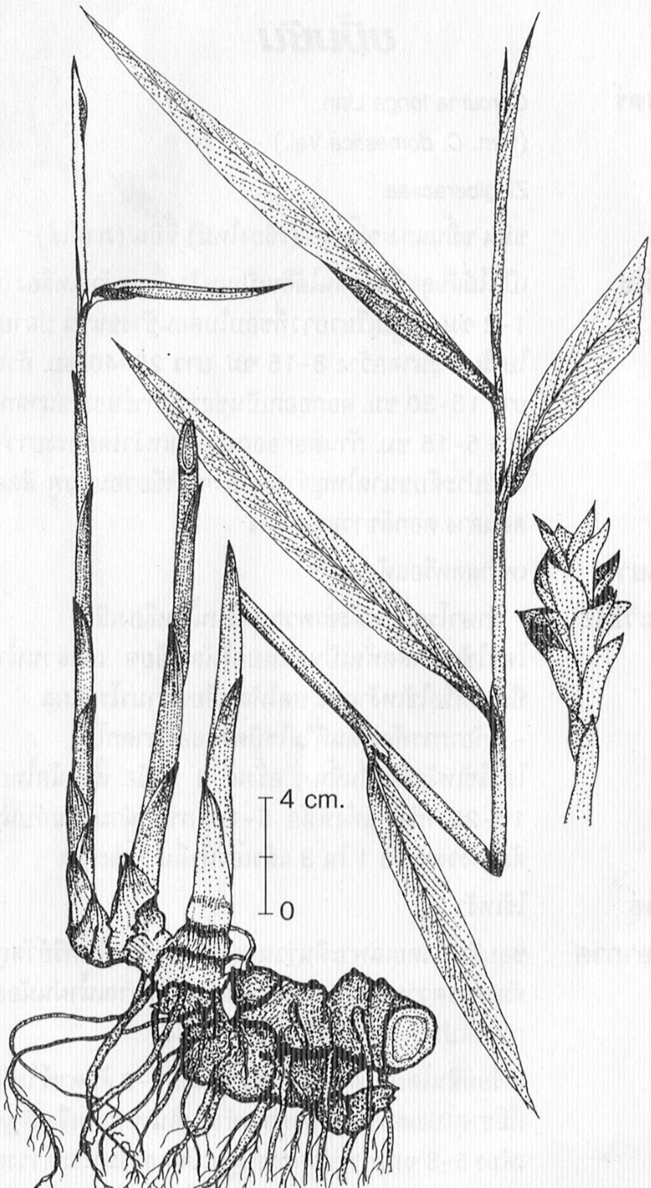
สรรพคุณและวิธีใช้ - รักษาโรคผิวหนังจำพวกพุพองน้ำเหลืองเสีย
โดยใช้เหง้าสดหั่นเป็นแว่นบดให้ละเอียด เอาส่วนน้ำมาทาบริเวณที่เป็นหรือใช้เหง้าแห้ง บดให้ละเอียดนำมาโรยแผล
- แก้อาการท้องเดินที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค
โดยใช้เหง้าหั่นเป็นชิ้นๆ ครั้งละ 1 กำมือ น้ำหนักโดยประมาณ สด 10-20 กรัม แห้งหนัก 5-10 กรัม นำมาต้มกับน้ำพอประมาณ ต้มให้งวดเหลือ 1 ใน 3 แล้วเอาน้ำดื่ม วันละครั้ง

การขยายพันธุ์ ใช้เหง้า

สภาพดินฟ้าอากาศ ชอบดินดี โดยเฉพาะดินร่วนซุย ซึ่งอุดมด้วยอินทรีย์วัตถุ ไม่ชอบน้ำขัง ต้องการความชุ่มชื้นสูง ถ้าปลูกในที่ปริมาณน้ำฝนน้อย ก็ต้องอาศัยการชลประทานที่ดี เจริญได้ดีในที่แจ้ง

การปลูก เตรียมดินโดยไถพรวนและตากดินไว้ 1-2 สัปดาห์ ใส่ปุ๋ยหมักและปุ๋ยที่มีธาตุโปแตสเซี่ยมสูงคลุกเคล้ากับดิน จากนั้นจึงเอาเหง้าลงปลูกลึกเพียง 5-8 ซม. การปลูกควรปลูกเป็นแถวระยะระหว่างต้นคือ 15-30 ซม. ระยะระหว่างแถว 30-45 ซม. ใบอ่อนจะแทงขึ้นเหนือดินหลังจากปลูก 4-5 สัปดาห์ ต่อจากนั้น 9-10 เดือน จึงขุดเหง้าขึ้นมาใช้ได้

การบำรุงรักษา คอยดูแลความสะอาดและความชุ่มชื้นของแปลงอยู่เสมอ นอกจากนี้ควรระวังเรื่องโรคและแมลงซึ่งอาจเกิดขึ้นได้



ขมิ้นอ้อย *Curcuma zedoaria* Roscoe

ขมิ้นอ้อย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma zedoaria* Roscoe

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae

ชื่ออื่น ๆ ขมิ้นหัวขึ้น ขมิ้นขึ้น (ภาคเหนือ)

ลักษณะของพืช เป็นไม้ล้มลุกที่มีลำต้นใต้ดินเป็นเหง้า เนื้อเหง้าสีเหลือง ขนาดของเหง้าใหญ่ ก้านใบยาว 5-10 ซม. ลักษณะคล้ายกาบ ใบรูปรีหรือมีขอบใบค่อนข้างขนาน ปลายใบแหลม เนื้อใบเรียบ ขนาดกว้าง 5-10 ซม. ยาว 20-30 ซม. ดอกออกเป็นช่อทรงกระบอกยาว 5-10 ซม. ก้านช่อดอกออกมาจากเหง้าโดยตรง ยาว 10-20 ซม. ที่ช่อดอกมีกลีบประดับขนาดใหญ่รองรับแต่ละดอกอยู่ ซึ่งกลีบเหล่านี้มีสีเขียว ถ้าอยู่ส่วนบนอาจมีสีอมชมพูม่วง ดอกสีขาว กลีบล่างสีขาวอมเหลืองซีด

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าสดหรือแห้ง

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้แก้อาการท้องเดินที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค

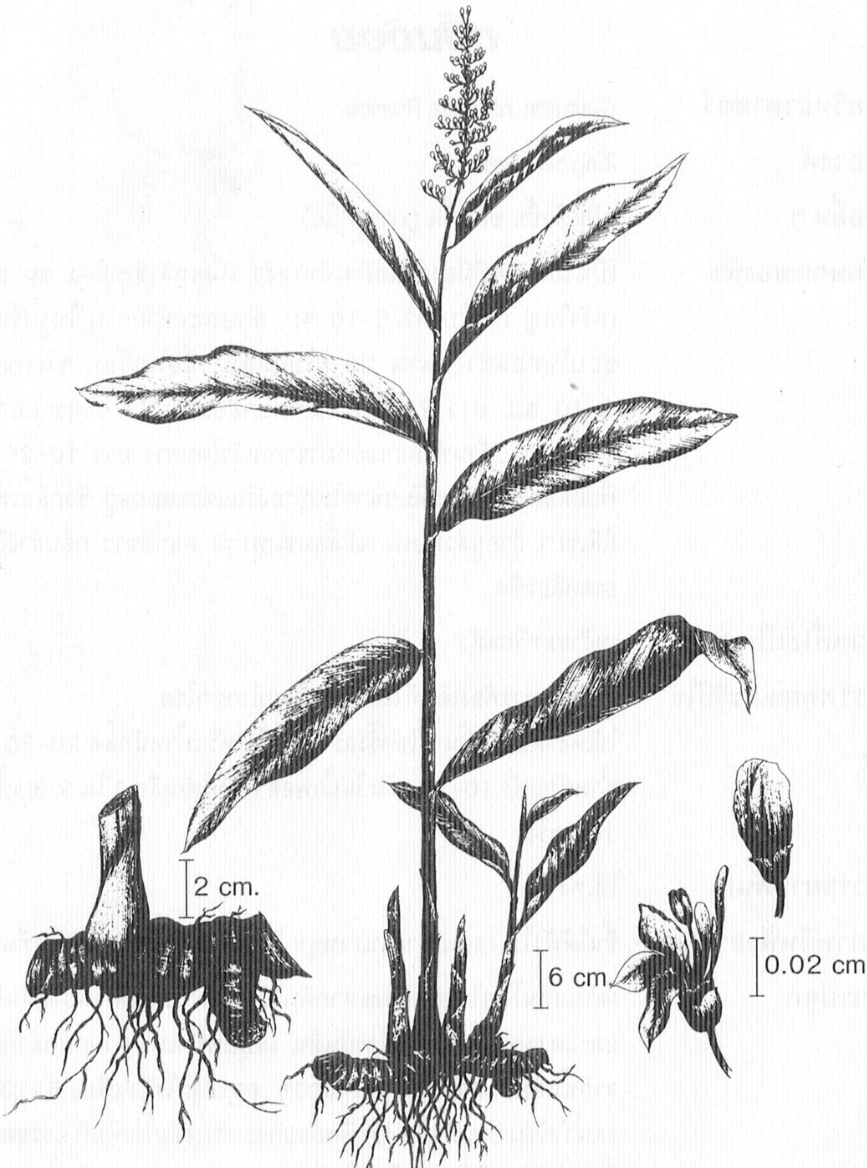
ใช้เหง้าหั่นเป็นชิ้นๆ ใช้ครั้งละ 1 กำมือ หรือน้ำหนักสด 20-30 กรัม น้ำหนักแห้ง 10-20 กรัม ใส่น้ำพอควรต้มให้เหลือ 1 ใน 3 เอาน้ำดื่มวันละครั้ง

การขยายพันธุ์ ใช้เหง้า

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ทั่วไป โดยเฉพาะดินร่วนซุย ไม่ชอบน้ำขัง เจริญได้ดีในที่แจ้ง

การปลูก เตรียมดินโดยไถพรวนและตากดินไว้ 1-2 สัปดาห์ เพื่อให้ดินโปร่งและแสงแดดส่องฆ่าเชื้อโรคในดิน ใส่ปุ๋ยหมักเก่าๆ คลุกเคล้ากับดิน จากนั้นจึงนำเหง้าลงปลูกเป็นแถวๆ ควรปลูกให้ลึกเพียง 5-10 ซม. รดน้ำให้ชุ่ม ประมาณ 1 ปี ขมิ้นอ้อยก็จะเจริญเติบโตเต็มที่ ควรขุดเหง้าขึ้นมาใช้ก่อนที่ต้นจะเจริญเต็มที่

การบำรุงรักษา สังเกตความชุ่มชื้นของดินอยู่เสมอ ดูแลกำจัดวัชพืช นอกจากนี้ควรระวังเรื่องโรคและแมลงที่อาจเกิดขึ้น



ข่า *Languas galanga* (L.) Stuntz

ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Languas galanga* (L.) Stuntz
(Syn. *Alpinia galanga* (L.) Sw.)

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae

ชื่ออื่น ๆ ข่าตาแดง ข่าหยวก

ลักษณะของพืช มีลำต้นเป็นเหง้าที่มีข้อและปล้องเห็นได้ชัดเจนอยู่ใต้ดิน ส่วนที่อยู่บนดิน อาจสูงได้ถึง 2 เมตร ใบเดี่ยวออกสลับ มีกาบใบหุ้มลำต้น ใบรูปรีเกือบขอบขนาน กว้าง 5-11 ซม. ยาว 20-40 ซม. เนื้อใบสองข้างมักไม่เท่ากัน ปลายใบแหลม โคนใบคล้ายสามเหลี่ยม ดอกออกที่ยอดเป็นช่อยาว มีก้านช่อยาว 10-30 ซม. แต่ละดอกมีขนาดเล็ก ผลมีรูปร่างรีและใหญ่ประมาณ 1 ซม.

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่ สดหรือแห้ง

สรรพคุณและวิธีใช้
- แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้อง

ใช้ขนาดเท่ากับหัวแม่มือ (สดประมาณ 5 กรัม แห้งประมาณ 2 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่ม

- ใช้รักษาโรคผิวหนัง (ชนิดเกลื้อน)

ใช้เหง้าสดฝนกับเหล้าโรงหรือน้ำส้มสายชู หรือตำแล้วแช่แอลกอฮอล์

การขยายพันธุ์ ใช้เหง้า หรือที่เรียกว่า แง่งข่า

สภาพดินฟ้าอากาศ ชอบที่ดอนดินร่วนซุย มีอาหารอุดม มีความชุ่มชื่นเหมาะสม แต่ไม่ชอบน้ำขัง ฤดูปลูกที่เหมาะสมคือ ต้นฤดูฝน

การปลูก เตรียมดินโดยขุดดินตากแดดไว้ให้ร่วนซุย ใส่ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยพืชสดกลบหน้าพอสมควร หลังจากตากดินแล้วจึงขุดกลับคืน ย่อยดินเพื่อให้ร่วนซุยอีกครั้ง ใช้แง่งข่าที่ตัดแบ่งยาวประมาณ 1 คืบ พร้อมติดดินและรากด้วย ฝังในหลุมที่ขุดไว้หลุมละ 2-3 แง่ง กลบดินเท่ากับความลึกของแง่งข่าที่ขุดจากที่เดิม รดน้ำให้ชุ่ม

การบำรุงรักษา ตอนเริ่มปลูกควรรดน้ำวันละ 1-2 ครั้ง และหมั่นดูแลความชุ่มชื้นของดินอยู่เสมอ เมื่อข่าเจริญดีแล้วจึงรดน้ำ 2-3 วันครั้งก็ได้ การใส่ปุ๋ยไม่จำเป็น อาจใส่เดือนละครั้งหรือไม่ใส่ก็ได้



ขิง ***Zingiber officinale*** **Rosc.**

ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Rosc.

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae

ชื่ออื่น ๆ ขิงเผือก (เชียงใหม่)

ลักษณะของพืช เป็นพืชที่มีลำต้นเป็นเหง้าสีขาวนวลอยู่ใต้ดิน และมีส่วนที่อยู่บนดินสูงได้ถึง 50 ซม. ใบเดี่ยวออกสลับ มีกาบใบหุ้มลำต้นยาว 8-12 ซม. ตัวใบยาวปลายเรียวแหลม กว้าง 1-3 ซม. ยาว 10-25 ซม. ขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อจากเหง้า มีก้านช่อยาว 10-20 ซม. ตัวช่อดอกประกอบด้วยดอกจำนวนมากอัดกันเป็นรูปทรงกระบอกยาว 4-7 ซม.

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่สด

สรรพคุณและวิธีใช้
- แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้อง และแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน (เกิดจาก ธาตุไม่ปกติ)

ใช้เหง้าสดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่ม

- แก้ไอ และขับเสมหะ

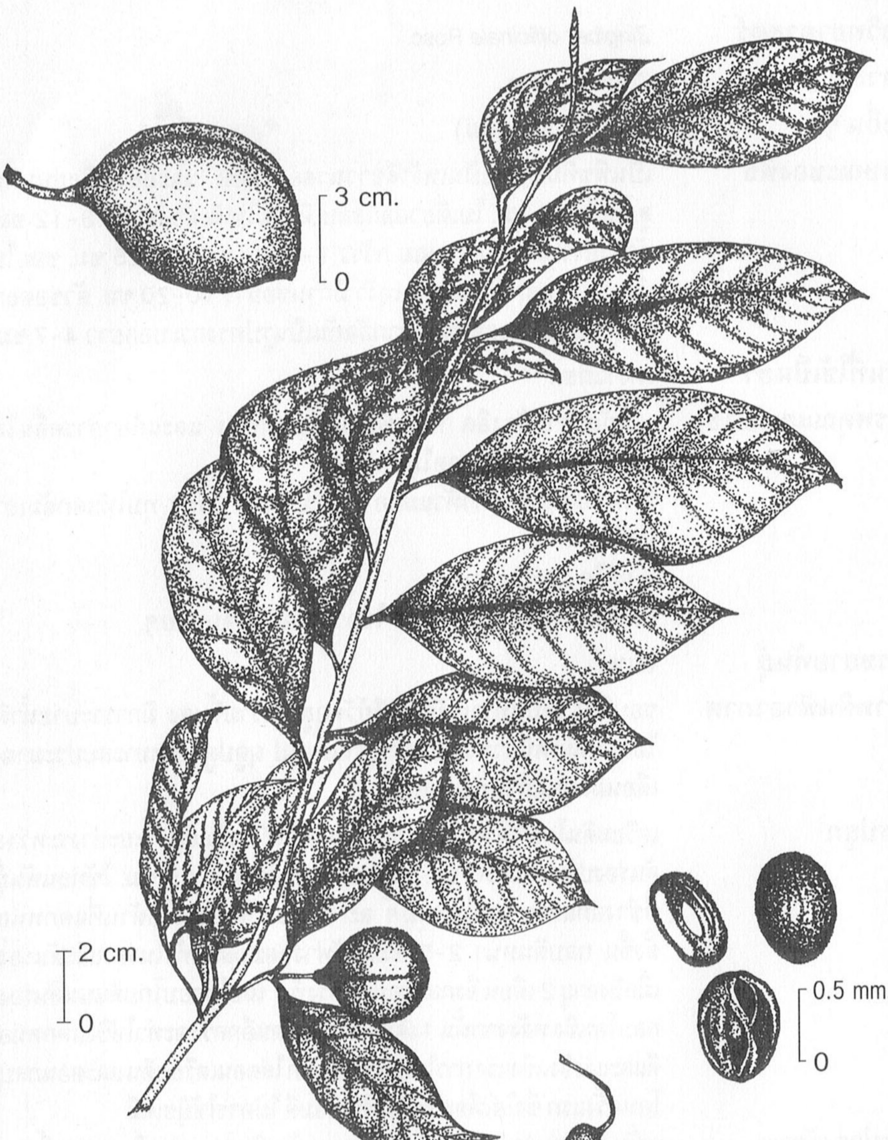
ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือ ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ

การขยายพันธุ์ ใช้เหง้า

สภาพดินฟ้าอากาศ ชอบดินร่วนปนทราย มีอินทรีย์วัตถุสูง ความชื้นสูง มีการระบายน้ำดี ไม่ชอบดินเหนียวหรือดินทรายจนเกินไป ฤดูปลูกที่เหมาะสมประมาณเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม

การปลูก เตรียมดินโดย ไถ พรวน และยกร่อง เพื่อให้ดินร่วนซุย ระยะห่างระหว่างสันร่องประมาณ 50 ซม. ขุดหลุมห่างกันหลุมละ 25 ซม. ใช้ท่อนพันธุ์ที่ชำงอกแล้ววางลงในหลุม ๆ ละ 1 ท่อน โดยวางให้ด้านที่แตกหน่อตั้งขึ้น กลบดินหนา 2-5 ซม. ใช้ฟางคลุมตลอดทั้งในร่องและสันร่อง เมื่อขิงอายุ 2 เดือน จึงกลบโคนอีกครั้งที่ 1 โดยใช้จอบโกยดินบนสันร่องกลบโคนขิง หลังจากนั้น 1 เดือน จึงกลบโคนอีกครั้ง จะทำให้ขิงแตกหน่อดีและแง่งขิงแข็งแรง การใส่ปุ๋ยใช้ปุ๋ยหมัก ใส่ตอนเตรียมดิน และตอนกลบโคนครั้งแรก ซึ่งใส่เพื่อกระตุ้นให้ขิงงามดี ไม่ควรใช้ปุ๋ยเคมี

การบำรุงรักษา หมั่นตรวจแปลงหลังฝนตก เพราะมักเกิดโรคเน่าเนื่องจากเชื้อรา นอกจากนี้ ขิงมีศัตรูพวกหนอนกระทู้ เพลี้ยไฟ เพลี้ยหอย และไส้เดือนฝอย ควรป้องกันและกำจัดโดยถอนและรวบรวมต้นที่เป็นโรคทำลายโดยเผาไฟ



จันทน์เทศ *Myristica fragrans* Houtt.

จันทน์เทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Myristica fragrans* Houtt.

ชื่อวงศ์ Myristicaceae

ชื่ออื่น ๆ จันทน์บ้าน (ภาคเหนือ)

ลักษณะของพืช เป็นไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบสลับ ก้านใบยาว 1 ซม. ใบรูปร่างรีหรือเรียวยาว ที่มีขอบใบค่อนข้างขนาน ปลายใบแหลมมากกว่าโคนใบ เนื้อใบเรียบเป็นมัน สีด้านบนเข้มกว่าด้านล่าง ขอบใบเรียบ ใบกว้าง 2-6 ซม. ยาว 5-13 ซม. ดอกออกตามซอกมุมก้านใบสีเหลืองครีม กลิ่นหอม ขนาดใหญ่ประมาณ 1 ซม. มีทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย อาจพบอยู่เดี่ยวหรือเป็นช่อเล็ก ดอกตัวผู้มีเกสรตัวผู้ 8-12 อัน ติดกันคล้ายแท่ง ดอกตัวเมียรังไข่มีขน ปลายเกสรแยกเป็น 2 แฉก ผลรูปรีหรือเกือบกลม ขนาด 3-6 ซม. สีน้ำตาล ภายในมีเมล็ดสีน้ำตาล 1 เมล็ด ขนาดใหญ่ 1-3 ซม. มีรกสีแดงลักษณะแตกเป็นร่างแหหุ้มเมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา แก่นแห้ง ลูกจันทน์ (เมล็ดแห้ง) ดอกจันทน์ (รกแห้ง)

สรรพคุณและวิธีใช้ – ใช้แก้ไข้

ใช้แก่นแห้งครั้งละ 1 กำมือ หรือหนักประมาณ 15 กรัม ต้มกับน้ำพอประมาณเคี่ยวให้งวดเหลือ 1 ใน 3 ดื่มก่อนอาหารเช้าและเย็น หรือ เช้า-กลางวัน-เย็น

– ใช้แก้อาการคลื่นไส้อาเจียนที่เกิดจากธาตุไม่ปกติ

: ใช้ลูกจันทน์ 1-2 เมล็ด หรือหนัก 7-15 กรัม ทุบเอาเปลือกออกย่างไฟพอเหลือง ต้มกับน้ำพอประมาณเคี่ยวให้งวดเหลือ 1 ใน 3 เอาน้ำดื่ม

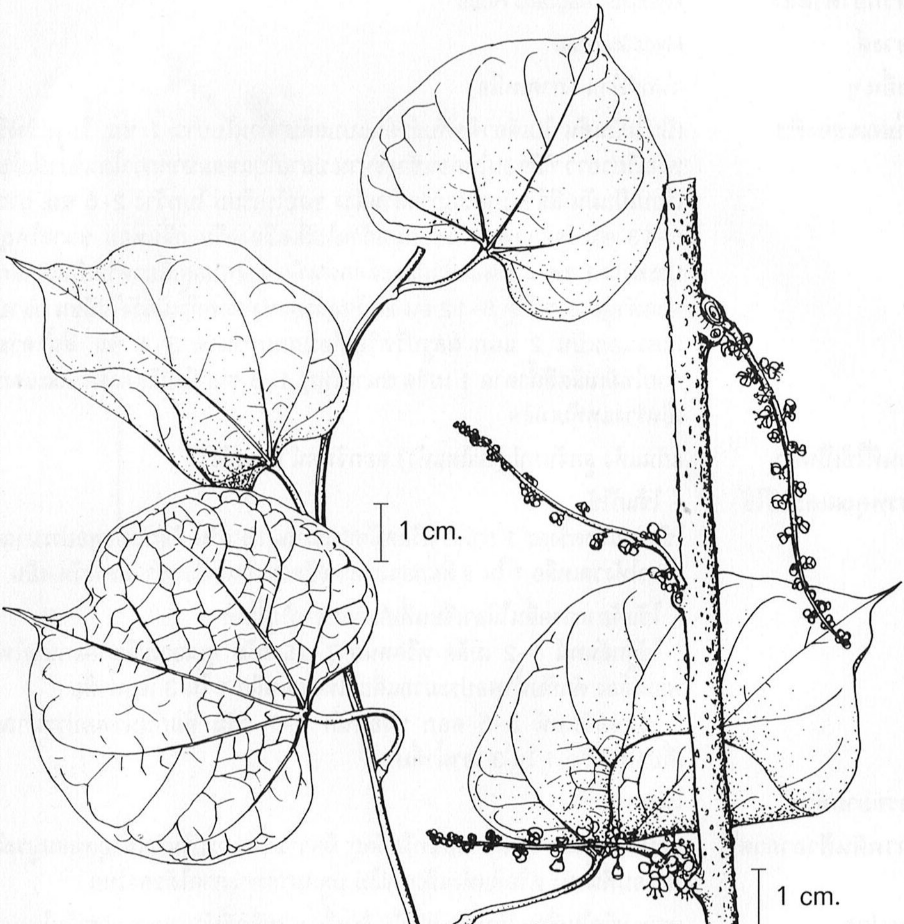
: ใช้ดอกจันทน์ 3-5 ดอก หรือหนัก 5-7 กรัม ต้มกับน้ำพอประมาณเคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 เอาน้ำดื่ม

การขยายพันธุ์ ใช้เพาะเมล็ด

สภาพดินฟ้าอากาศ ชอบดินร่วนซุย อุดมด้วยอินทรีย์วัตถุ มีความชื้นและปริมาณน้ำอุดมสมบูรณ์ ไม่ชอบที่น้ำขัง หรือที่แห้งแล้งเกินไป ปลูกมากทางภาคใต้ของไทย

การปลูก เพาะเมล็ดในเรือนเพาะชำ หรือในที่ร่มอื่นๆ เมล็ดที่นำมาเพาะควรเก็บใหม่ๆ สำหรับเมล็ดที่สมบูรณ์จะงอกภายใน 4-6 สัปดาห์ หลังจากนั้นเมื่อต้นกล้าสูง 15 ซม. หรืออายุ ประมาณ 6 เดือน จึงย้ายลงปลูกในแปลง ใช้ระยะปลูกถี่กว่าปกติเพื่อเลือกเพศ คือ ระยะระหว่างต้นประมาณ 7 ม. ต้นจะเริ่มออกดอกเมื่ออายุ 5-8 ปี ซึ่งจะทำให้แยกเพศได้ คัดต้นตัวผู้ออกให้เหลือต้นตัวผู้ 1 ต้น ต่อต้นตัวเมียทุกๆ 10 ต้น

การบำรุงรักษา ในระยะเริ่มปลูกต้องทำร่มบังแสงแดดให้ต้นอ่อน จนกว่าต้นจะเจริญแข็งแรง จึงเอาออกคอยดูแลความชุ่มชื้น และกำจัดวัชพืช นอกจากนี้ต้องระวังเรื่องโรคและแมลงที่อาจเกิดขึ้นได้ในบางฤดูกาล



ชิงช้าชาลี ***Tinospora baenzigeri*** **Forman**

ชิงช้าชาลี

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tinospora baenzigeri* Forman*

ชื่อวงศ์ Menispermaceae

ชื่ออื่น ๆ จุ้งจาลิงตัวแม่ (ภาคเหนือ)

ลักษณะของพืช เป็นไม้เลื้อย ลำต้นขนาดเท่านิ้วมือ ผิวมีรอยแตกนูนกระจายทั่วไป ไม่มีขนหรือหนามใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบสลับ ก้านใบยาว 2-9 ซม. ใบรูปร่างคล้ายหัวใจ ปลายใบแหลมขอบใบเรียบ ใบมีความกว้างใกล้เคียงกับความยาวขนาด 4-6 ซม. ดอกสีเหลืองออกเป็นช่อตามมุมก้านใบมีทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย ดอกตัวเมียมีรังไข่ ที่ภายในมี 3 ห้อง ผลรูปไข่สีส้ม ขนาด 1-1.5 ซม.

ส่วนที่ใช้เป็นยา เถาหรือลำต้นสด

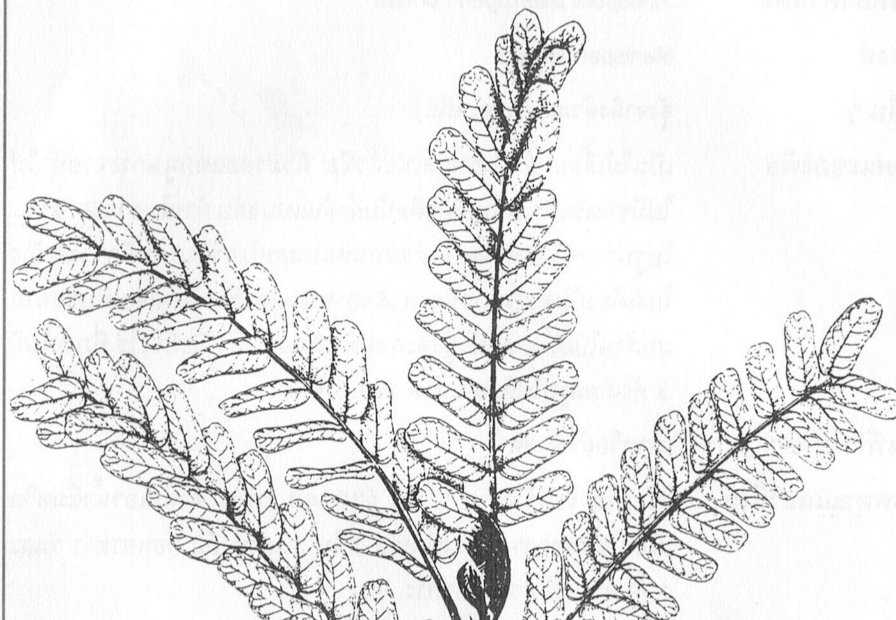
สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้แก้ไข้ ใช้ครั้งละ 2.5 คืบ (30-40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือต้มกับน้ำพอควร เคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 เอาน้ำดื่ม ก่อนอาหาร วันละ 1-2 ครั้ง หรือเวลามีอาการ

การขยายพันธุ์ นิยมใช้วิธีการปักชำ

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ทั่วไป ไม่เลือกชนิดดิน มักพบตามที่รกร้างทั่ว ๆ ไป

การปลูก ปลูกง่าย โดยตัดเถาแก่ยาวประมาณ 10 ซม. ปักชำลงในดินให้เอียงเล็กน้อย รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อแตกยอดใหม่ควรมีไม้หลักหรือค้างไม้สำหรับให้ต้นเจริญเลื้อยพัน หลังจากที่ลำต้นเจริญแข็งแรงดีแล้วไม่จำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่แต่ประการใด

(*ชื่อวิทยาศาสตร์นี้เปลี่ยนแปลงการใช้ชื่อจาก *Tinospora cordifolia* (Willd.) Miers; ตาม Forman, L.L. 1991. Flora of Thailand 5(3) : 346-365.)



ชุมเห็ดเทศ *Cassia alata* Linn.

ชุมเห็ดเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia alata* Linn.

ชื่อวงศ์ Leguminosae

ชื่ออื่น ๆ ชุมเห็ดใหญ่ (ภาคกลาง) ขี้คาก ลับมืนหลวง หมากกะลิงเทศ (ภาคเหนือ)

ลักษณะของพืช เป็นไม้พุ่มสูง 1-5 เมตร ใบประกอบด้วยใบย่อย 8-20 คู่ รูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนานปลายใบมนหรือหยักเว้าเล็กน้อย ริมใบสีแดง ดอกออกเป็นช่อสีเหลืองใหญ่ ผลเป็นฝักแบนยาว 12-18 ซม. สีดำ มีปีกตามยาวของฝัก 4 ปีก ภายในมีเมล็ดรูปสามเหลี่ยม 50-70 เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสดหรือแห้ง ดอกสด

สรรพคุณและวิธีใช้

- แก้อาการท้องผูก

ใช้ใบสดหรือแห้งประมาณ 12 ใบ ต้มน้ำดื่มครั้งละแก้ว หรือใช้ดอกสดประมาณ 3 ช่อ ลวกรับประทาน

- ถ่ายพยาธิลำไส้

ใช้ใบสดประมาณ 1 กำมือ (ประมาณ 20 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม เหมาะในการใช้ถ่ายพยาธิตัวตืด

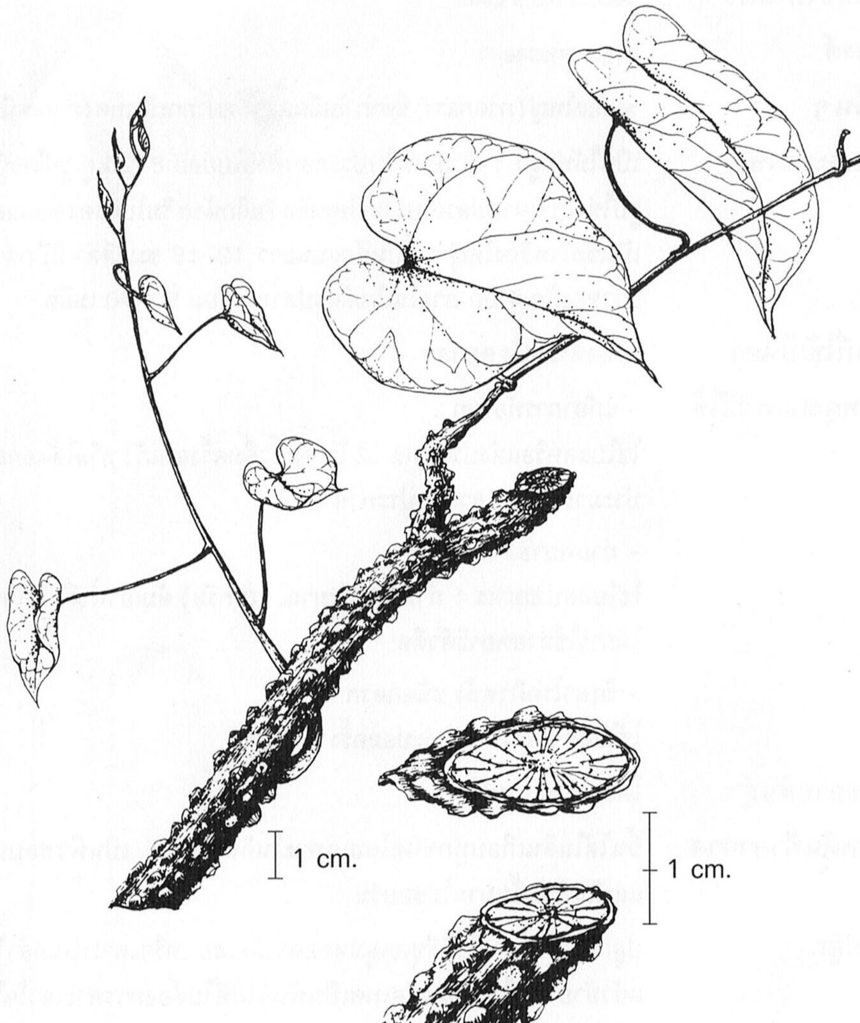
- รักษาโรคผิวหนัง ชนิดกลาก

ใช้ใบสดขยี้ถูนาน ๆ และบ่อยครั้ง

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ในดินเกือบทุกชนิดโดยเฉพาะในดินร่วนซุย เป็นพืชชอบน้ำและดินที่ชุ่มชื้นมากไม่ชอบร่ม

การปลูก ปลูกง่ายโดยอาจใช้วิธีขุดหลุมหยอดเมล็ดเลย หรือเพาะเป็นกล้าไม้แล้วย้ายไปก็ได้ ชุมเห็ดเทศเป็นพันธุ์ไม้ที่ไม่ต้องการการเอาใจใส่ สามารถปล่อยให้เจริญได้เองตามธรรมชาติ



บอระเพ็ด *Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook. f. & Thoms.

บอระเพ็ด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook.f. & Thoms.

ชื่อวงศ์ Menispermaceae

ชื่ออื่น ๆ เครือเขาฮ่อ จุงจิง (ภาคเหนือ) เจตมูลหนาม (หนองคาย) ตัวเจตมูลย่าน เถาหัวด้วน (สระบุรี) หางหนู (อุบลราชธานี)

ลักษณะของพืช เป็นไม้เลื้อยเนื้ออ่อนแต่ถ้ามีอายุมากเนื้อของลำต้นอาจแข็งได้ ลำต้นเป็นเถาขนาดเท่านิ้วมือ มีไส้เป็นเส้นยาว ตามเปลือกลำต้นมีปุ่มปมกระจายทั่วไปเป็นจำนวนมาก ผิวเรียบไม่มีขนหรือหนามเลย ยางมีรสขมจัด ใบเดี่ยวเป็นแบบสลับ ใบรูปไข่ป้อม โคนใบรูปหัวใจ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ขนาดกว้าง 3.5-10 ซม. ยาว 6-13 ซม. ดอกออกเป็นช่อยาว 7-25 ซม. ดอกเล็กมากสีเหลืองอมเขียว ผลรูปไข่สีเหลืองหรือสีส้ม ขนาด 2-3 ซม.

ส่วนที่ใช้เป็นยา เถาหรือลำต้นสด

สรรพคุณและวิธีใช้ แก้ไข้

ใช้ครั้งละ 2.5 คืบ (30-40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

การขยายพันธุ์ ใช้เถาปักชำ

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ในดินทั่วไป แต่ชอบดินร่วนซุย ควรปลูกฤดูฝน

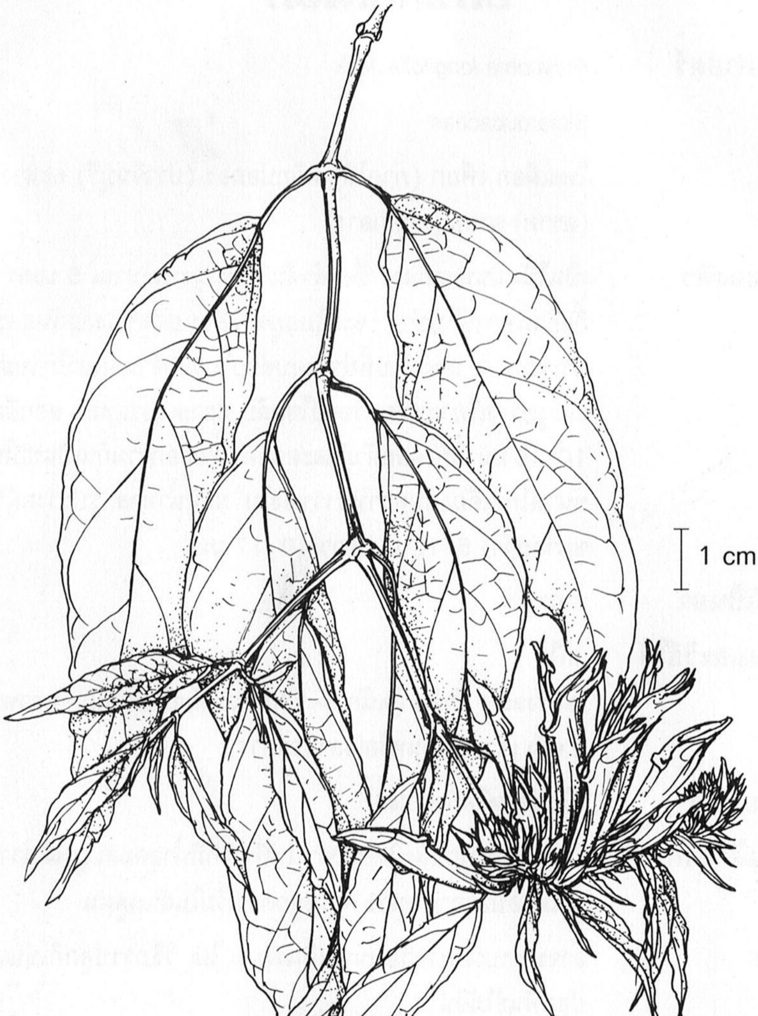
การปลูก ตัดเถาแก่ให้ยาวประมาณ 1 คืบ ชำลงในดินให้เอียงเล็กน้อย ลึกประมาณ 10 ซม. รดน้ำให้ชุ่มทันที เมื่อแตกใบและรากมากพอควรจึงย้ายไปปลูกโดยมีค้างสำหรับให้บอระเพ็ดเลื้อยได้ด้วย



ปลาไหลเผือก ***Eurycoma longifolia*** **Jack**

ปลาไหลเผือก

ชื่อวิทยาศาสตร์	*Eurycoma longifolia* Jack
ชื่อวงศ์	Simaroubaceae
ชื่ออื่น ๆ	ไหลเผือก เพียก (ภาคใต้) หยิกบ่อถอง (ปราจีนบุรี) คะนาง ชะนาง (ตราด) ตุงสอ (ภาคกลาง)
ลักษณะของพืช	เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ซึ่งมีลำต้นสีแดง สูงประมาณ 5 เมตร ไม่แตกกิ่งก้านทางด้านข้าง จะมีใบอยู่ตรงส่วนยอดของลำต้นและใบยาวประมาณ 1 เมตร ใบนี้ประกอบด้วยใบย่อยจำนวนมาก ใบย่อยมีขนและรูปร่างเรียวแหลมหรือรูปไข่กลับ ปลายเรียวแหลม ดอกสีแดงยาว 10-15 มม. มีทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมียออกรวมกันเป็นช่อใหญ่ ยาวขนาดใกล้เคียงกับความยาวของใบ ผลสีน้ำตาล รูปร่างคล้ายรูปไข่ขนาดกว้าง 5-12 มม. ยาว 10-17 มม.
ส่วนที่ใช้เป็นยา	รากแห้ง
สรรพคุณและวิธีใช้	แก้ไข้ ใช้ครั้งละ 1 กำมือ (หนัก 8-15 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็นหรือเวลามีอาการ
การขยายพันธุ์	ใช้เมล็ด หรือกิ่งตอน
สภาพดินฟ้าอากาศ	ขึ้นได้ในดินทุกชนิด โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีน้ำอุดมสมบูรณ์ความชุ่มชื้นสูงไม่ชอบอากาศหนาว การปลูกควรเริ่มในต้นฤดูฝน
การปลูก	อาจปลูกบนร่องหรือบนพื้นดินทั่วๆ ไป วิธีการปลูกก็เช่นเดียวกับปลูกพันธุ์ไม้อื่น
การบำรุงรักษา	ในระยะที่ปลูกใหม่ๆ ต้องให้ร่มเงาและรดน้ำให้ชุ่มอย่างน้อยวันละครั้ง เมื่อโตแล้วไม่จำเป็นต้องให้ร่มเงา แต่คอยระวังอย่าให้มีวัชพืชรบกวนโคนต้นมากนัก



พญายอ *Clinacanthus nutans* (Burm. f.) Lindau

พญายอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Clinacanthus nutans* (Burm.f.) Lindau

ชื่อวงศ์ Acanthaceae

ชื่ออื่น ๆ พญาปล้องทอง คงคาเย็น (ภาคกลาง) ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญาปล้องดำ (ลำปาง)

ลักษณะของพืช เป็นไม้เลื้อยหรือไม้พุ่มเลื้อย ลำต้นสีเขียว ไม่มีหนาม ใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบตรงกันข้าม ใบรูปรียาว ปลายใบและโคนใบแหลม ขนาดใบกว้าง 0.5-2 ซม. ยาว 6-10 ซม. ก้านใบยาว 3-10 มม. ดอกออกเป็นช่อแน่นที่ปลายยอด แต่ละดอกมีใบประดับสีเขียว รูปเรียวแหลม ยาว 1 ซม. ติดที่โคนดอก ดอกมีกลีบสีแดงลักษณะเป็นหลอดยาว 2-3.5 ซม. ปลายหลอดแยกเป็น 2 ส่วน มีเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียยาวโผล่พ้นหลอด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

สรรพคุณและวิธีใช้

- ใช้รักษาโรคผิวหนังจำพวกเริมและงูสวัด

ใช้ใบสดประมาณ 1 กำมือ (ขนาดที่ให้สามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ตามอาการ) ตำผสมเหล้า ทาบ่อยๆ

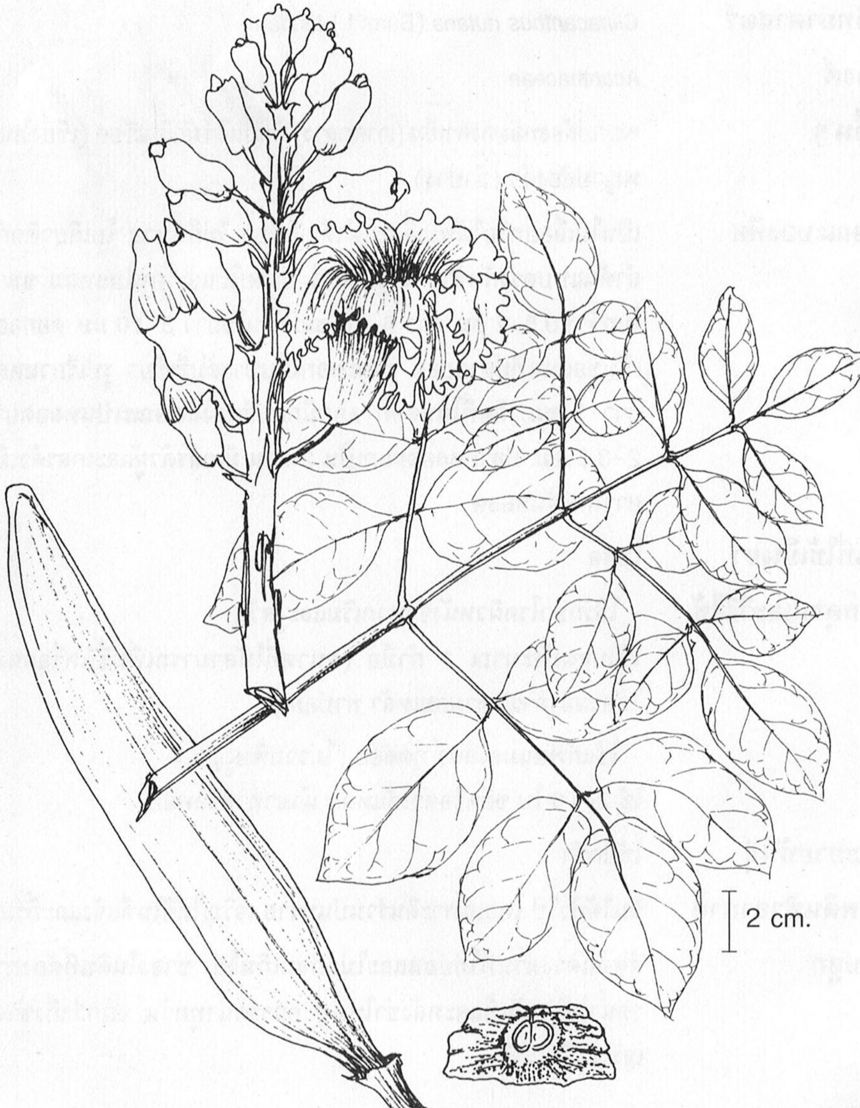
- ใช้แก้พิษแมลงสัตว์ กัดต่อย (ไม่รวมพิษงู)

ใช้ 2-10 ใบ ขยี้หรือตำให้แหลก นำมาทาหรือพอก

การขยายพันธุ์ ใช้ปักชำ

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ทั่วไป โดยเฉพาะดินร่วนปนทราย เจริญได้ดีในที่แจ้งและที่ร่ม

การปลูก ตัดต้นตรงส่วนที่ไม่อ่อนและไม่แก่จนเกินไป ชำลงในดินที่ต้องการ รดน้ำให้ชุ่มทันทีและหลังชำใหม่ๆ ควรรดน้ำทุกวัน จนกว่ากิ่งชำจะเจริญแข็งแรงดี



เพกา *Oroxylum indicum* (L.) Kurz

เพกา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum* (L.) Kurz

ชื่อวงศ์ Bignoniaceae

ชื่ออื่น ๆ ลิดไม้ มะลิดไม้ มะลิ้นไม้ (ภาคเหนือ) ลิ้นฟ้า (เลย)

ลักษณะของพืช เป็นไม้ยืนต้นสูง 3-12 เมตร เปลือกเรียบ ใบมีขนาดใหญ่ยาวได้ 60-200 ซม. ประกอบด้วยใบย่อยจำนวนมาก ใบย่อยแต่ละใบที่เกิดจากต้นอ่อนมักมีขอบใบจัก ใบย่อยจากต้นแก่ขอบใบเรียบ รูปคล้ายรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบสอบเข้าและมีเนื้อใบสองข้างโคนใบไม่เท่ากัน ขนาดใบกว้าง 4-8 ซม. ยาว 6-12 ซม. ดอกออกรวมกันเป็นช่อขนาดใหญ่ ยาว 50-150 ซม. แต่ละดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงแดง ผลเป็นฝักแบนยาวคล้ายดาบ กว้าง 6-15 ซม. ยาว 60-120 ซม. ภายในมีเมล็ดแบน มีปีกบางใสจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ด

สรรพคุณและวิธีใช้ แก้ไอและขับเสมหะ

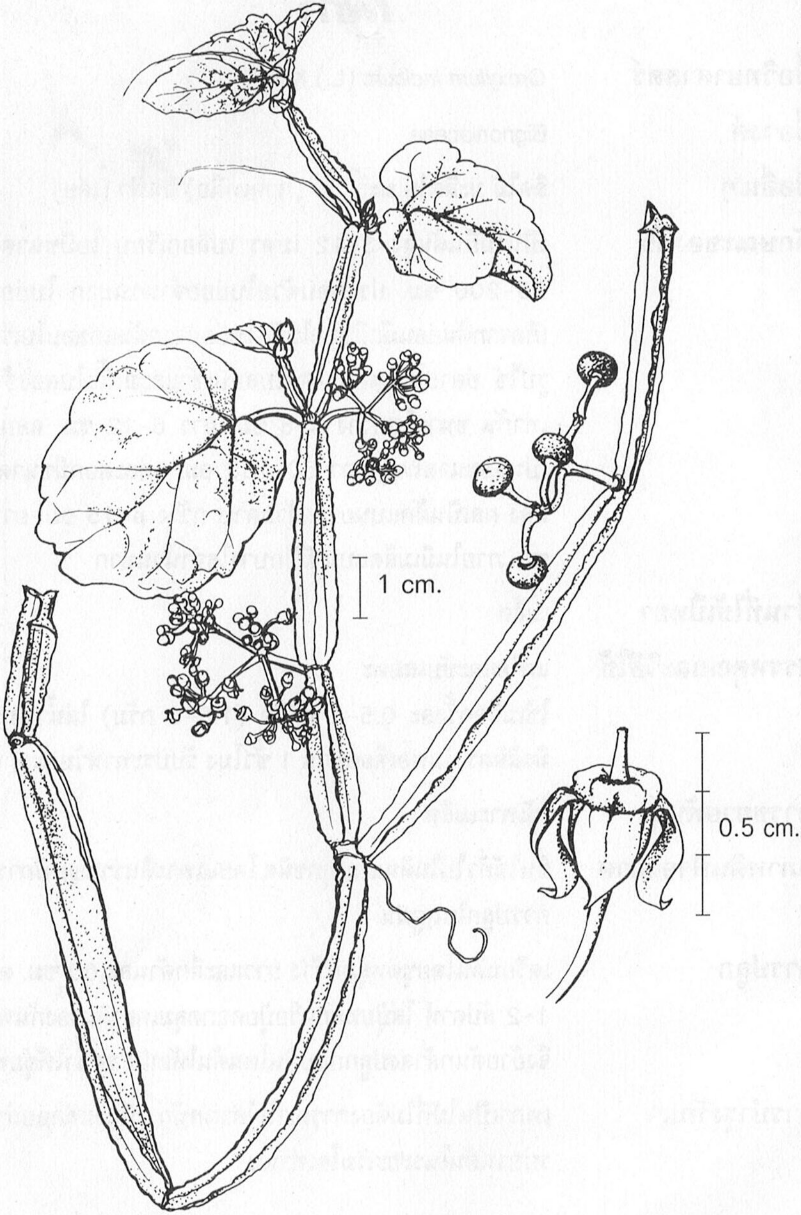
ใช้เมล็ดครั้งละ 0.5-1 กำมือ (1.5-3 กรัม) ใส่น้ำประมาณ 300 มิลลิลิตร ต้มพอเดือดนาน 1 ชั่วโมง รับประทานวันละ 3 ครั้ง

การขยายพันธุ์ ใช้เพาะเมล็ด

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ทั่วไปในดินแทบทุกชนิด โดยเฉพาะดินร่วนซุย มีการระบายน้ำดี ควรปลูกในฤดูฝน

การปลูก เตรียมดินโดยขุดหลุมกว้าง ยาวและลึกด้านละ 60 ซม. ตากดินทิ้งไว้ 1-2 สัปดาห์ ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกคลุมเคล้าดินรองก้นหลุม จากนั้นจึงย้ายต้นกล้าลงปลูกกลบดินโคนต้นให้แน่น รดน้ำให้ชุ่มทันที

การบำรุงรักษา เพกาเป็นไม้ที่ไม่ต้องการเอาใจใส่มากนัก เพียงแต่คอยกำจัดวัชพืชที่รบกวนต้นในระยะเริ่มโตเท่านั้น



เพชรสังฆาต ***Cissus quadrangularis*** **Linn.**

เพชรสังฆาต

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cissus quadrangularis* Linn.

ชื่อวงศ์ Vitidaceae

ชื่ออื่น ๆ สันชะคาด (กรุงเทพฯ) สามร้อยต่อ (ประจวบฯ) ขันข้อ

ลักษณะของพืช เป็นไม้เลื้อยลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม มีข้อและปล้องชัดเจน ปล้องยาว 6-10 ซม. บางข้ออาจมีรากออกมาด้วย ใบเดี่ยวออกสลับและมักจะอยู่ตามส่วนบนของลำต้นใบมีรูปคล้ายรูปไข่หรือสามเหลี่ยมขอบใบจักเล็กน้อยหรือหยักเว้า 3-5 หยัก ปลายใบแหลมโคนใบรูปหัวใจ ใบมีความกว้างใกล้เคียงกับความยาวขนาด 2.5-8 ซม. ดอกออกเป็นช่อยาว 2-4 ซม. ตามมุมก้านใบ แต่ละดอกสีเหลืองอมเขียว เมื่อแก่ส่วนโคนกลีบมีสีแดง ดอกมีขนาด 2.5 มม. ผลสีแดงค่อนข้างกลมขนาด 4-7 มม.

ส่วนที่ใช้เป็นยา เถาสด

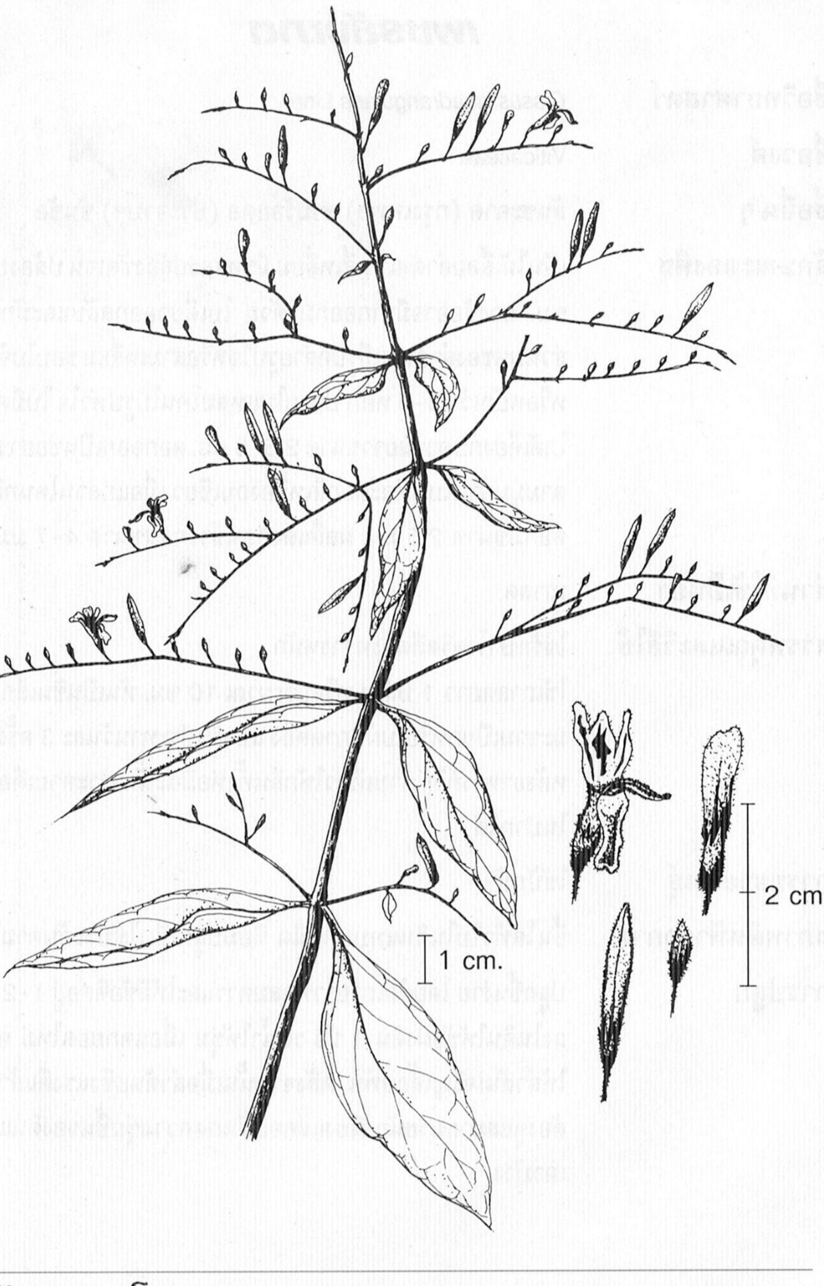
สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้รักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก

ใช้เถาสดยาว 1 ปล้อง หรือประมาณ 10 ซม. หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ห่อด้วยมะขามเปียกหรือใบผักกาดดอง แบ่งรับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ ห้ามเคี้ยวให้กลืนทั้งห่อมิฉะนั้นจะระคายเคืองต่อเยื่อบุในปากได้

การขยายพันธุ์ ใช้ปักชำ

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ทั่วไปในดินแทบทุกชนิด นิยมปลูกเป็นไม้ประดับตามริมรั้ว

การปลูก ปลูกขึ้นง่าย โดยตัดเถายาวพอสมควรและให้มีข้อติดอยู่ 1-2 ข้อ ปักชำลงในดินให้ข้อฝังดิน 1 ข้อ รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อแตกยอดใหม่ ควรทำค้างให้ลำต้นเจริญเลื้อยพัน หลังจากนั้นเมื่อลำต้นแข็งแรงดีแล้วไม่จำเป็นต้องดูแลมากมายนักเพียงแต่คอยสังเกตความชุ่มชื้นของดินและตัดแต่งเถาบ้าง



ฟ้าทะลายโจร ***Andrographis paniculata*** **Wall. ex Nees**

ฟ้าทะลายโจร

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Andrographis paniculata* Wall. ex Nees

ชื่อวงศ์ Acanthaceae

ชื่ออื่น ๆ ฟ้าทะลาย น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ) หญ้ากันงู (สงขลา) ฟ้าสาง (พนัสนิคม) เขยตายยายคลุม (โพธาราม) สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) เมฆทะลาย (ยะลา) ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)

ลักษณะของพืช เป็นพืชล้มลุก สูง 30-60 ซม. ลำต้นมักเป็นเหลี่ยมเห็นได้ชัดเจน ใบเดี่ยวติดกับลำต้นเป็นคู่ตรงข้ามในแต่ละข้อตัวใบรูปไข่รีหรือเรียวยาว ปลายใบและโคนใบแหลม ก้านใบยาวประมาณ 0.5 ซม. ขนาดของใบกว้าง 1-3 ซม. ยาว 3-12 ซม. ดอกสีขาวมีขนาดเล็กและยาวประมาณ 1 ซม. ติดเป็นช่อยาวออกทั้งที่ปลายยอดและซอกโคนก้านใบ ผลเป็นฝักแบนกว้าง 3-4 มม. ยาว 1-1.5 ซม. เมื่อแก่ฝักจะแตกเป็น 2 ซีก ภายในมีเมล็ดแบน ซีกละ 3-7 เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ทั้งต้น ใช้ได้ทั้งสดหรือแห้ง

สรรพคุณและวิธีใช้

- แก้อาการท้องเดิน

ใช้ทั้งต้นแห้ง หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ 1-3 กำมือ (3-9 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

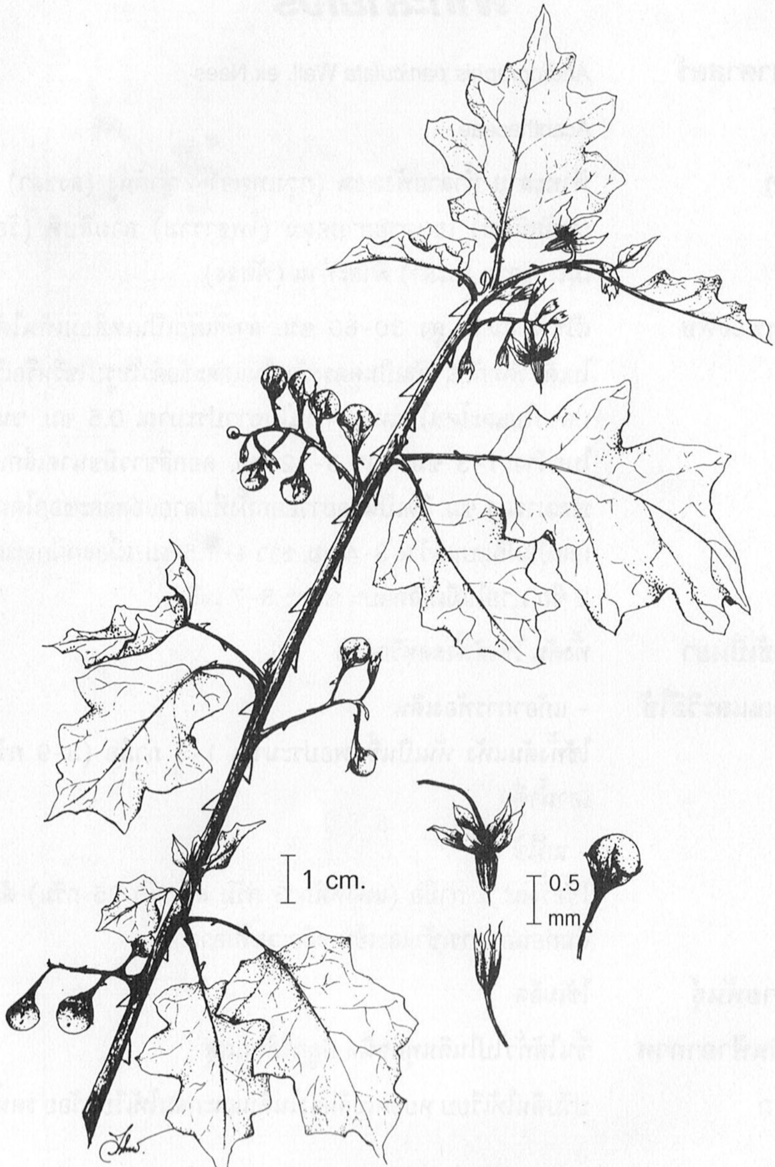
- แก้ไข้

ใช้ครั้งละ 1 กำมือ (แห้งหนัก 3 กรัม สดหนัก 25 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารเช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ทั่วไปในดินทุกชนิด ปลูกได้ทุกฤดู

การปลูก ปรับดินให้เรียบ หยอดเมล็ดลงในดินและกลบให้เรียบร้อย รดน้ำให้ชุ่ม



มะแว้งต้น ***Solanum indicum*** **Linn.**

มะแว้งต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum indicum* Linn.

ชื่อวงศ์ Solanaceae

ชื่ออื่น ๆ มะแคว้งขม มะแคว้งดำ (ภาคเหนือ) มะแว้งคม (สุราษฎร์ธานี สงขลา)

ลักษณะของพืช เป็นไม้พุ่มที่มีขนาดสูงได้ถึง 1 เมตร มีขนและหนามแหลมกระจายอยู่ทั่วต้น ใบค่อนข้างเป็นรูปไข่ ที่มีขอบใบหยักเว้าหยาบ ๆ มีขนทั่วไปที่ผิวใบทั้งสองด้าน ใบมีขนาดยาว 5-15 ซม. กว้าง 2-10 ซม. ดอกออกเป็นช่อแต่ละดอกกว้างประมาณ 2 ซม. สีม่วงซีดผลค่อนข้างกลมใหญ่ประมาณ 8 มม. สีส้มและผิวเรียบ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลสด

สรรพคุณและวิธีใช้ แก้ไอและขับเสมหะ

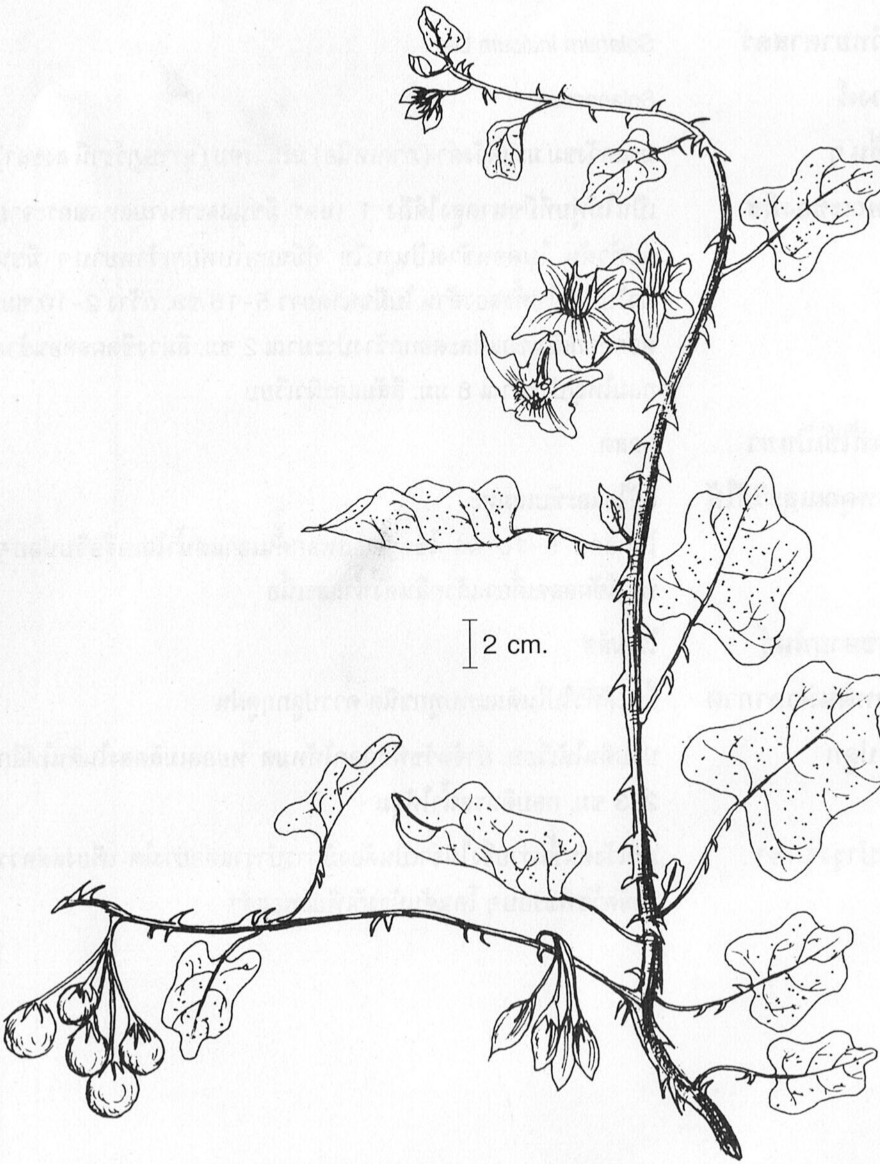
ใช้ผลสด 5-10 ผล โขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือจิบบ่อย ๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ทั่วไปในดินแทบทุกชนิด ควรปลูกฤดูฝน

การปลูก ปรับดินให้เรียบ กำจัดวัชพืชออกให้หมด หยอดเมล็ดลงในดินให้ลึก 2-3 ซม. กลบดินรดน้ำให้ชุ่ม

การบำรุงรักษา มะแว้งต้นขึ้นง่ายจึงไม่จำเป็นต้องมีการบำรุงแต่อย่างใด เพียงแต่ควรกำจัดวัชพืชรอบ ๆ โคนต้นบ้างก็เพียงพอแล้ว



มะแว้งเครือ *Solanum trilobatum* Linn.

มะแว้งเครือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum trilobatum* Linn.

ชื่อวงศ์ Solanaceae

ชื่ออื่น ๆ แขว้งเคีย (ตาก) มะแว้งเถา (กรุงเทพฯ)

ลักษณะของพืช เป็นไม้เลื้อยหรือไม้พุ่ม กิ่งเลื้อยยาวได้ 2-5 เมตร ส่วนต่างๆ มักมีหนามโค้งแหลมและสั้น ใบรูปไข่หรือรี ขอบใบหยักเว้า 2-5 หยัก ตัวใบมีขนาดกว้าง 1-4 ซม. ยาว 2-7 ซม. ผิวใบอาจเรียบหรือมีหนามเล็กๆ ตามเส้นกลางใบ ดอกสีม่วง ออกเป็นช่อ 2-8 ดอก แต่ละดอกมีขนาด 2-3 ซม. ผลกลมใหญ่ประมาณ 8 มม.

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลสด

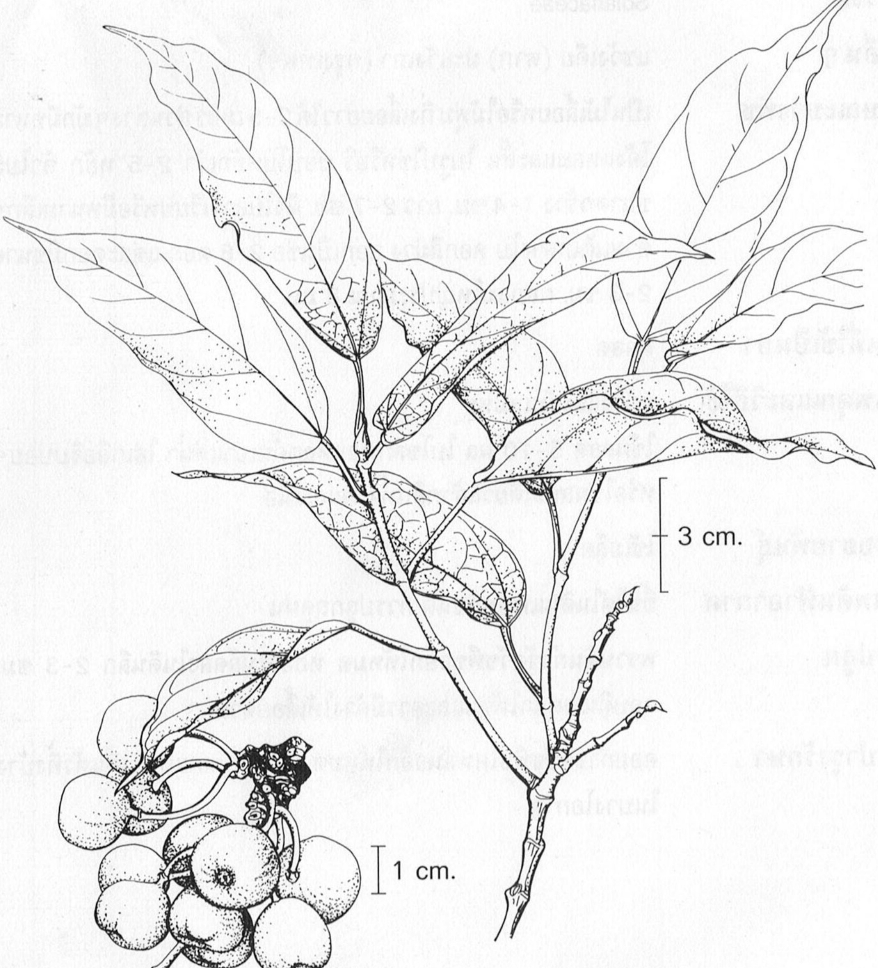
สรรพคุณและวิธีใช้ แก้ไอและขับเสมหะ
ใช้ผลสด 5-10 ผล ใบโขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือจิบบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ควรปลูกฤดูฝน

การปลูก พรวนดินกำจัดวัชพืชออกให้หมด หยอดเมล็ดลงในดินลึก 2-3 ซม. กลบดิน รดน้ำให้ชุ่มและควรมีค้างให้เลื้อยด้วย

การบำรุงรักษา คอยกำจัดวัชพืชโคนต้นออกให้หมด และคอยตกแต่งกิ่งที่แห้งทิ้งบ้างในบางโอกาส



มะเดื่อชุมพร *Ficus racemosa* Linn.

มะเดื่อชุมพร

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ficus racemosa* Linn.

ชื่อวงศ์ Moraceae

ชื่ออื่น ๆ เดื่อเกลี้ยง (ภาคเหนือ) มะเดื่ออุทุมพร มะเดื่อ (ลำปาง) เดื่อน้ำ (ภาคใต้)

ลักษณะของพืช เป็นไม้ยืนต้น ขณะอ่อนมีขนละเอียดปกคลุมทั่ว เมื่อแก่มักเรียบ ใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบสลับ มีหูใบรูปรียาวปลายแหลมขนาด 12 มม. ก้านใบยาว 2-5 ซม. ใบรูปร่างคล้ายรูปไข่รีหรือมีขอบใบเกือบขนาน ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมน ขนาดใบกว้าง 3-6 ซม. ยาว 6-15 ซม. ดอกมีทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมียที่มีขนาดเล็กอยู่รวมกันภายในฐานรองดอกที่ห่อหุ้มลักษณะคล้ายผลกลมใหญ่ขนาด 2-4 ซม. สีของฐานของดอกมีสีเขียว เมื่อแก่มีสีแดงและมีขนปกคลุมทั่ว ดอกดังกล่าวนี้มักออกจากกิ่งอยู่เป็นเดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกต้นสดหรือแห้ง

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้แก้อาการท้องเดินที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค

ใช้ครั้งละประมาณ 1-2 กำมือ หรือหนัก 15-30 กรัม ต้มกับน้ำพอประมาณ เคี่ยวให้งวด เหลือ 1 ใน 3 เอาน้ำดื่ม เพียงวันละครั้ง

การขยายพันธุ์ ใช้กิ่งตอน

สภาพดินฟ้าอากาศ ชอบขึ้นในป่าร้อนชุ่มชื้น มีฝนตกตลอดปี ดินมีการระบายน้ำได้ดี ความเป็นกรดของดินปานกลาง จะเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณที่เป็นดินร่วนเชิงเขาและมีอินทรีย์วัตถุสูง

การปลูก ใช้กิ่งตอนที่มีรากพอสมควร ปลูกลงในกระถางขนาด 12 นิ้ว รดน้ำให้ชุ่มและเก็บกระถางไว้ในที่ร่มหรือวางไว้ในเรือนเพาะชำที่มีแสงรำไร จนต้นไม้โตและแข็งแรงจึงนำลงไปปลูกในพื้นที่ที่เตรียมไว้เมื่อเริ่มปลูกใหม่ ๆ รดน้ำเช้า-เย็น และทำที่กันแดดให้ด้วย เพื่อป้องกันการคายน้ำมากเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ต้นไม้เกิดการเหี่ยวเฉาได้

การบำรุงรักษา เมื่อต้นไม้โตแล้วไม่ต้องบำรุงรักษามากใส่ปุ๋ยอินทรีย์บ้างเพื่อปรับปรุงคุณภาพโครงสร้างของดินและคอยสังเกตการทำลายของโรคและแมลงในฤดูที่โรคและแมลงระบาด



ลูกใต้ใบ ***Phyllanthus urinaria*** **Linn.**

ลูกใต้ใบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus urinaria* Linn.

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae

ชื่ออื่น ๆ หญ้าใต้ใบ (ทั่วไป) หญ้าใต้ใบขาว (สุราษฎร์ธานี) ไฟเดือนห้า (ชลบุรี)

ลักษณะของพืช เป็นพืชล้มลุกที่อายุสั้นเพียงปีเดียว ลำต้นตั้งตรงสูง 5-80 ซม. ตามส่วนข้อของต้นมักมีสีชมพู ใบรูปคล้ายรูปไข่เกือบขอบขนานโคนใบมน ปลายใบแหลมหรือปลายมนแล้วมีติ่งแหลม ด้านบนใบสีเขียวเข้ม ด้านใต้ใบสีอ่อนกว่า ขนาดใบกว้าง 1-8 มม. ยาว 0.5-2 ซม. ก้านใบสั้นมาก ดอกออกตามซอกโคนก้านใบ มีทั้งชนิดดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย มีขนาดเล็กมากและสีเหลืองซีดหรืออมเขียว ผลรูปเกือบกลมใหญ่ประมาณ 3 มม. ผิวนอกขรุขระคล้ายตุ่มหนาม ก้านผลสั้นมากประมาณ 1 มม.

ส่วนที่ใช้เป็นยา ทั้งต้น สดหรือแห้ง

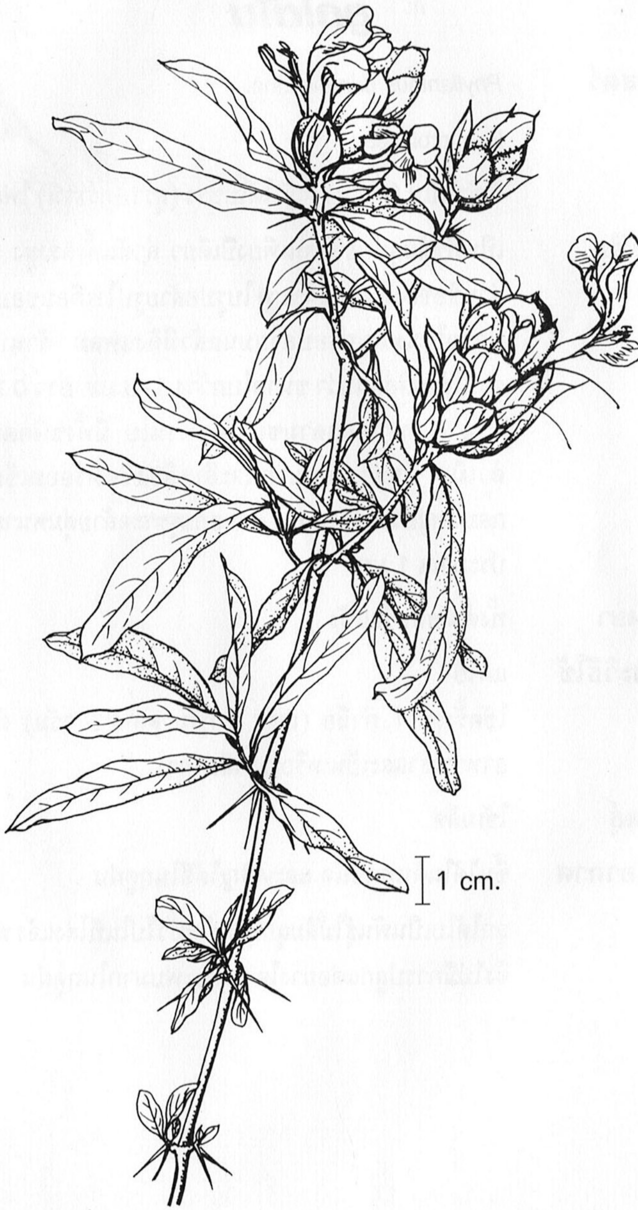
สรรพคุณและวิธีใช้ แก้ไข้

ใช้ครั้งละ 1 กำมือ (แห้ง 3 กรัม สด 25 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารเช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

สภาพดินฟ้าอากาศ ขึ้นได้ในดินทุกชนิด และเจริญได้ดีในฤดูฝน

การปลูก ลูกใต้ใบเป็นพันธุ์ไม้ล้มลุกที่พบได้ทั่วไปในที่โล่งแจ้ง หรือตามใต้ร่มเงา จึงไม่มีการปลูกแต่อย่างใด และจะพบมากในฤดูฝน



เสลดพังพอน *Barleria lupulina* Lindl.

เสลดพังพอน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Barleria lupulina* Lindl.

ชื่อ Acanthaceae

ลักษณะของพืช เป็นไม้พุ่มสูงได้ถึง 2 เมตร ตามข้อและโคนก้านใบมีหนามแหลมคม สีน้ำตาลข้างละคู่ กิ่งและก้านมีสีน้ำตาลแดง ใบติดกับลำต้นแบบตรงกันข้าม ก้านใบยาวประมาณ 5 มม. ก้านใบตลอดจนเส้นกลางใบอาจจะมีสีแดงด้านเดียวหรือสองด้านก็ได้ใบรูปร่างรียาว ขอบใบเกือบขนาน โคนใบและปลายใบแหลม ขนาดใบกว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 5-10 ซม. ดอกออกรวมกันเป็นช่ออยู่ตามปลายยอด ช่อหนึ่งยาว 3-9 ซม. ขณะอ่อนจะเห็นใบประดับรูปกลมรี ขนาด 1-2 ซม. หุ้มดอกไว้ภายใน เมื่อดอกแก่จะโผล่เลยกลีบประดับออกมากลีบดอกติดกันเป็นหลอด สีเหลือง ร่วงง่าย

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

สรรพคุณและวิธีใช้

- ใช้รักษาโรคผิวหนังจำพวกเริมและงูสวัด
  โดยใช้ใบสดครั้งละ 1 กำมือ ตำให้ละเอียดแทรกพิมเสนเล็กน้อย นำมาทา หรือตำผสมเหล้าแล้วพอกบ่อยๆ บริเวณที่เป็น (ขนาดที่ให้นี้สามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ตามอาการ)
- ใช้แก้พิษแมลงสัตว์ กัด ต่อย (ไม่รวมพิษงู)
  โดยใช้ 2-10 ใบ ขยี้หรือตำให้แหลก นำมาทาหรือพอก

การขยายพันธุ์ นิยมใช้การปักชำ

สภาพดินฟ้าอากาศ ชอบที่ชุ่มชื่น และมีความชื้นสูง ขึ้นได้ดีในดินร่วน

การปลูก ตัดกิ่ง ลำต้น ออกเป็นท่อนๆ แล้วชำลงในดินที่ไม่แฉะ และไม่แห้งเกินไป ดินที่มีความชื้นพอเหมาะรากจะงอกได้เร็ว

การบำรุงรักษา ถ้าปลูกในที่แห้งแล้ง ควรรดน้ำสม่ำเสมอเช้า-เย็น ถ้าปลูกในที่ที่มีความชื้นสูง ไม่ต้องให้น้ำบ่อย เป็นพืชที่ขึ้นง่ายไม่ต้องการการบำรุงรักษามากนัก

เอกสารประกอบ

กรมส่งเสริมการเกษตร. 2524. การปลูกผัก. คำแนะนำที่ 10. กรุงเทพมหานคร. รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977).

สมิตินันทน์, เต็ม. 2523. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย. ฉบับชื่อพฤกษศาสตร์-ชื่อพื้นเมือง. กรมป่าไม้, กรุงเทพมหานคร.

สายแสงจันทร์, โกสินทร์. 2524. การปลูกผัก. เอกสารเผยแพร่ที่ 10. การเกษตรสัมพันธ์, กรมส่งเสริมการเกษตร, กรุงเทพฯ .

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, สำนักงานปลัดกระทรวง. 2540. ยาสมุนไพร : สำหรับงานสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ศรลัมพ์, พร้อมจิต และคณะ. 2532 สมุนไพรและยาที่ควรรู้. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์ อาร์ ดี พี.

Airy Shaw, H.K. 1972. The Euphorbiaceae of Siam. Kew Bulletin. Vol. 26, London.

Backer, C.A. and Bakhuizen Van Den Brink, R.C. 1963-1968. Flora of Java. Vol. 1-3, N.V.P. Noordhoff, Gronignen, The Netherlands.

Blatter, S.J. 1926. The Palms of British India and Ceylon. Oxford University Press, London.

Bor, N.L.1960. The Grasses of Burma, Ceylon, India and Pakistan. Pergamon Press, Oxford.

Bullock, A.A.and Harrison. S.G.1958 The Correct Name for the Clove. Kew Bulletin. No. 1, London.

Burtt, B.L. and Smith, R.M. 1972. Taxonomic History of Zingiberaceae. Note From the Royal Botanic Garden Edinburgh. Vol. 31 No. 2, Edinburgh.

Gilliland, H.B.et al. 1971. Grass of Malaya. Flora of Malaya. Vol. 3, Government Printing Office, Singapore.

Herklots, G.A.C. 1972. Vegetables in Southeast Asia. George Allen & Unwin Ltd., London.

Holttum, R.E. 1950. The Zingiberaceae of the Malay Peninsula. The Garden Bulletins Singapore. Vol. 13 part 1, Singapore.

Hooker, J.D.1885-1897. The Flora of British India. Vol. 1-7, L. Reeve & Co., Ltd. Kent, England.

Kurz, S. 1974. Forest Flora of British Burma. Vol. 1-2, M/S Periodical Experts, Delhi.

Lecomte, M.H. 1907-1936.Flore Generale de L' Indo-Chine. Tome 1-7, Masson et Cie, Paris,

Purseglove, J.W. 1968. Tropical Crops Dicotyledons. Vol. 1-2, Longman Group Ltd., London.

Ridley, H.N. 1922-1925. The Flora of the Malay Peninsula. Vol. 1-5, L.Reeve & Co., Ltd. Kent, England.

Sinclair, J. 1958. A Revision of the Malayan Myristicaceae. The Garden Bulletins Singapore. Vol. 16, part 1. Singapore.

Van Steenis, C.G.G.J.1962. Flora Malesiana. Ser. 1, Vol. 6, N.V.P. Noordhoff, Holland.

ภาคผนวก

ประเภทของโรคที่ใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบื้องต้น

กลุ่มอาการหรือโรคเบื้องต้นที่แนะนำให้ใช้สมุนไพรในการรักษาปัจจุบันมีการส่งเสริมให้ใช้สมุนไพรเดี่ยว ๆ เพื่อการรักษาอาการหรือโรคเบื้องต้นที่พบบ่อย ๆและอาการไม่รุนแรง และสมุนไพรหลายชนิดเป็นอาหารที่รับประทานเป็นประจำวันอยู่แล้วซึ่งแนะนำไว้ในการรับประทานเป็นอาหารเสริมสุขภาพ

กลุ่มอาการต่าง ๆ ที่แนะนำให้ใช้สมุนไพรในการรักษาเบื้องต้น มีดังนี้

1. ระบบทางเดินอาหาร

1.1 อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

1.2 อาการท้องเดิน และบิดชนิดไม่มีตัว

1.3 อาการท้องผูก

1.4 อาการคลื่นไส้ อาเจียน

1.5 โรคพยาธิลำไส้

1.6 อาการเบื่ออาหาร

2. ระบบทางเดินหายใจ

2.1 อาการไอ ขับเสมหะ

3. อาการไข้

4. โรคผิวหนัง/สมุนไพรที่ใช้ภายนอก

4.1 โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน

4.2 เริม งูสวัด

4.3 ฝีและแผลพุพอง

4.4 อาการแพ้ ลมพิษ และอักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

5. ปวดฟัน

6. ริดสีดวงทวาร

1. ระบบทางเดินอาหาร

1.1 <u>อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด</u> หรืออาจมีอาการปวดท้องบ้างเล็กน้อย มักพบในผู้ป่วยระบบทางเดินอาหารอยู่เสมอ อาจเกิดจากการย่อยไม่ปกติ หรือรับประทานอาหารมากเกินไป หรือมีก๊าซในกระเพาะอาหารมาก ในกรณีที่เป็นมากหรือเกิดจากการที่อาหารไม่ย่อยหรือเป็นอยู่เสมอๆ ควรได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไม่มากนักอาจใช้ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาธาตุน้ำแดง หรือยาขับลม ขององค์การเภสัชกรรม ซึ่งยาทั้งสองชนิดมีตัวยาสกัดจากยาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบสำคัญ ยาสมุนไพรที่นำมาใช้รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดมักมีส่วนประกอบที่สำคัญคือ มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีรสขม และมีฤทธิ์กระตุ้นผนังกระเพาะอาหาร ลำไส้ให้หลั่งน้ำย่อยเพิ่มขึ้น หรือทำให้เกิดอาการระคายเคืองมีการเคลื่อนไหวมากเป็นผลให้ก๊าซที่คั่งค้างอยู่ถูกขับออกไป รสขมจะกระตุ้นปุ่มสัมผัสที่ลิ้นกระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะเพิ่มขึ้น ทำให้การย่อยดีขึ้น คนไทยนิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน และมีส่วนประกอบของพืชสมุนไพรที่เป็นยาอยู่เป็นประจำ เช่น ขิง ข่า กะเพรา กานพลู เป็นต้น จึงไม่ควรเกิดอาการดังกล่าว

1.2 <u>อาการท้องเดิน และบิดชนิดที่ไม่มีตัว</u>

อาการท้องเดิน หมายถึง อาการที่ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ หรือถ่ายบ่อยๆ เมื่อเทียบกับภาวะปกติหรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก ต่างจากอาการท้องเสีย ซึ่งเป็นอาการที่ถ่ายอุจจาระกะปริบกะปรอย เนื่องจากระบบการย่อยอาหารไม่เป็นปกติ อาการท้องเดินอาจเกิดจากหลายสาเหตุหลายประการเช่น เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีสารซึ่งละลายได้ดีในน้ำ แต่เมื่อละลายแล้วกระเพาะลำไส้ไม่ดูดซึมสารชนิดนั้นทำให้มีน้ำคั่งค้างอยู่ในลำไส้มากหรือเกิดจากร่างกายได้รับสารพิษ (ทอกซิน) ของเชื้อโรคบางชนิดซึ่งสกัดกั้นการดูดซึมสาร อิเลคโตรไลท์ และน้ำของกระเพาะและลำไส้ นอกจากนี้สารพิษบางชนิดเพิ่มการขับสารอิเลคโตรไลท์ และน้ำเข้าไปในลำไส้อีกด้วย อาการท้องเดินอาจเกิดจากร่างกายได้รับสารกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะลำไส้ ทำให้มีการขับถ่ายมากขึ้น และสาเหตุอีกอย่างหนึ่งคือ ความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร

บิด หมายถึง อาการถ่ายเป็นมูกปนเลือด ปวดเบ่ง คล้ายยังถ่ายไม่สุด มีการถ่ายและปวดบ่อยๆ โรคบิดโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ บิดมีตัว และบิดที่ไม่มีตัว หรือบิดชิเกลล่า (Shigellosis) อาการของบิดชิเกลล่านี้จะแสดงออกภายหลังได้รับเชื้อ ประมาณ 1 - 7 วัน แต่ส่วนมากไม่เกิน 3 วัน อาการแสดงออกอาจมีเพียงการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำเท่านั้น ในรายที่อาการรุนแรงจะมีไข้สูง ปวดท้องรุนแรง อาเจียน ถ่ายอุจจาระออกมาลักษณะสีเขียวปนเหลืองหรือมูกปนเลือด

การรักษาอาการท้องเดินที่ถูกต้องนั้นจำเป็นต้องรู้สาเหตุที่แท้จริง อย่างไรก็ตาม หากทราบแน่ชัดว่า อาการท้องเดินที่เป็นอยู่ไม่ได้เกิดจากเชื้อบิด หรือเชื้ออหิวาตกโรค และไม่ใช่ความผิดปกติของทางเดินอาหาร (กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ รวมทั้งระบบการย่อยอาหาร) ที่ร้ายแรง แต่เป็นเพียงอาการผิดปกติเพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยอาจรักษาอาการดังกล่าวได้ตามสมควร คือ

ก.การให้เกลือแร่และน้ำ เนื่องจากร่างกายผู้ป่วยสูญเสียน้ำและเกลือแร่มาก จึงควรให้ดื่มน้ำที่มีเกลือแร่ผสมอยู่ เช่น การให้ดื่มน้ำเกลือแห้ง (ORS solution) ขององค์การเภสัชกรรม หรือผู้ผลิตอื่นๆ หากไม่มีควรเตรียมน้ำดื่มโดยใช้เกลือครึ่งช้อนชา และน้ำตาล 8 ช้อนชา ละลายในน้ำต้มเดือด ประมาณ 1 ขวด (ขวดแม่โขงหรือขวดน้ำปลา) ทิ้งไว้ให้เย็น รับประทานแทนน้ำตลอดเวลาที่มีอาการท้องเดิน

ข.การใช้สมุนไพรบางชนิดที่มีตัวยาฝาดสมานและสารที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคบางชนิด สมุนไพรที่แพทย์แผนโบราณใช้กันอยู่ ได้แก่ เปลือกต้นมะเดื่อชุมพร เหง้าขมิ้นชัน เหง้าขมิ้นอ้อย ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น

1.3 <u>อาการท้องผูก</u> เป็นอาการที่อุจจาระแข็งถ่ายออกลำบาก พบได้ในคนทั่วไป บางคนมีอาการจนเป็นปกติวิสัย (เรียก Habit Constipation) โดยปกติจึงไม่จำเป็นต้องใช้ยา ยกเว้นในกรณีที่เป็นมากจนทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น อาการแน่น อึดอัด คลื่นไส้ อาเจียน การแก้ไขอาการท้องผูก โดยทั่วไปทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ การฝึกนิสัยให้ถ่ายเป็นเวลา การรับประทานอาหารที่มีเมือกหรือมีกากมาก เช่น กล้วย ผลไม้ต่างๆ และผักต่างๆ เป็นต้น อย่างไรก็ตามในรายที่มีอาการมากจนผิดปกติจากที่เคยเป็นอยู่ และจำเป็นต้องใช้ยาระบายหรือยาถ่าย ก็น่าจะได้ยาสมุนไพรที่อาจหาได้ง่ายในบริเวณใกล้เคียง ซึ่งโดยทั่วไปแล้วมีพิษน้อยกว่ายาแผนปัจจุบันบางอย่างที่ได้จากการสังเคราะห์ และยังเป็นการประหยัดไม่ต้องซื้ออีกด้วย ยาถ่ายหรือยาระบายแบ่งเป็นหลายประเภท และมีกลไกการออกฤทธิ์แตกต่างกัน โดยปกติไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่ท้องผูกไม่ทราบสาเหตุและไม่ควรใช้ติดต่อกันนานๆ เพราะจะทำให้การทำงานของลำไส้ผิดปกติไป

สมุนไพรที่มีฤทธิ์แก้ท้องผูก หรือเป็นยาระบายหรือยาถ่าย แบ่งออกเป็นพวกที่เพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้ สมุนไพรกลุ่มนี้ได้แก่ อาหารจำพวก พืชผักต่างๆ เช่น กล้วยสุก มะละกอสุก เป็นต้น รวมถึงเมล็ดแมงลัก ซึ่งสามารถพองตัวได้เมื่อถูกน้ำ ทำให้ไปเพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้ สามารถแก้อาการท้องผูกซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีกากน้อยเกินไป

สมุนไพรอีกพวกหนึ่งที่มีฤทธิ์ช่วยระบาย จะมีสารสำคัญพวกแอนทราควิโนน (anthraquinones) ซึ่งจะออกฤทธิ์ระคายเคืองลำไส้ ทำให้มีการบีบตัวเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีการขับ

ถ่ายของเสียออกจากร่างกายดีขึ้น สมุนไพรพวกนี้มีข้อควรระวังในการใช้ คือ อาจจะไซ้ท้องทำให้ปวดมวน หรือหากใช้ยาติดต่อกันนานเกินไป อาจจะทำให้ร่างกายเกิดความชินต่อยา พอหยุดยาอาจไม่ถ่ายหรือถ่ายลำบากมากขึ้น แต่สมุนไพรกลุ่มนี้ที่จะกล่าวถึงเป็นพวกที่มีผลข้างเคียงน้อย ได้แก่ ชุมเห็ดเทศ เป็นต้น

1.4 อาการคลื่นไส้ อาเจียน การอาเจียนเป็นกลไกของร่างกายในการนำสิ่งที่อยู่ในกระเพาะอาหารย้อนกลับออกมาทางปาก การอาเจียนเป็นอาการของโรค หรือภาวะผิดปกติของร่างกาย ทั้งที่รุนแรงและไม่รุนแรง เช่น การเมารถ เมาเรือ เมาเครื่องบิน แพ้ท้อง รับประทานอาหารเกินขนาด อาหารเป็นพิษ ลำไส้อุดตัน โรคกระเพาะอาหาร

ลักษณะอาการอาเจียนที่ควรไปพบแพทย์ทันที คือ การอาเจียนเป็นเลือด การอาเจียนพุ่งแรง ซึ่งมีสาเหตุมาจากกระเพาะลำไส้อุดตัน หรือเลือดออกในสมอง การอาเจียนภายหลังการไปฉีดยาปราบศัตรูพืช หรือรับประทานสารเคมี หรือสารปราบศัตรูพืช หรือสารฆ่าแมลง

อาการคลื่นไส้ อาเจียน จากการเมารถ เมาเรือ หรือเกิดเวลาเป็นไข้ หรือรับประทานอาหารเกินขนาด อาจใช้สมุนไพรช่วยได้ เช่น ขิง เป็นต้น

1.5 โรคพยาธิลำไส้ พยาธิเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่เข้าไปอาศัยอยู่ในร่างกายคนและแย่งอาหารจากร่างกาย มักเป็นในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไข่หรือตัวอ่อนของพยาธิเข้าไป อาการที่พบคือ รับประทานอาหารมาก แต่ไม่อ้วน หิวบ่อย ปวดท้อง ท้องอืด พุงโร ก้นปอด และมักตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระ พยาธิที่พบบ่อย คือ พยาธิปากขอ พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวตืด พยาธิไส้เดือน เป็นต้น อาการที่แสดงออกมักแตกต่างกันตามชนิดของพยาธิที่อาศัยอยู่ในร่างกาย แพทย์แผนโบราณมักว่าเด็กเป็นซาง สมุนไพรที่มีฤทธิ์ถ่ายพยาธิได้มีดังนี้ คือ ชุมเห็ดเทศ

1.6 อาการเบื่ออาหาร สมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาขมเจริญอาหารมีดังนี้ คือ บอระเพ็ด และฟ้าทะลายโจร

2. ระบบทางเดินหายใจ

อาการไอ ขับเสมหะ อาการไอเป็นกลไกสำคัญของร่างกายที่จะช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในหลอดลม สิ่งแปลกปลอมนั้นอาจจะเป็นสิ่งกระตุ้นโดยตรง เช่น ควันบุหรี่ ไอเสีย ฝุ่นละออง สารเคมี หรือร่างกายกระทบอากาศร้อนหรืออากาศเย็นทันทีทันใด เป็นต้น

การไอนั้นจะขับสิ่งแปลกปลอมออกมา เป็นผลดีต่อร่างกาย การไอนั้นบางครั้งจะเป็นไอแห้ง หรือจะเป็นไอมีเสมหะก็ได้ สมุนไพรที่ใช้แก้อาการไอและขับเสมหะมีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์กระตุ้นต่อมทางเดินหายใจให้หลั่งน้ำเมือกออกมามากขึ้น ทำให้เสมหะที่ข้นเหนียวอ่อนตัวลง

และถูกขับออกจากทางเดินหายใจด้วยอาการไอ ได้แก่ กลุ่มที่มีน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ ขิง และกลุ่มที่พบว่าใช้กันมากและได้ผลดี คือ ขิง มะแว้งเครือ มะแว้งต้น เพกา

3. อาการไข้

สมุนไพรแก้ไข้ส่วนใหญ่ จะมีฤทธิ์ลดไข้อย่างเดียว ไม่มีฤทธิ์แก้ปวดเหมือนยาแผนปัจจุบันและมักมีรสขม ทำให้รับประทานยาก ซึ่งส่วนใหญ่วิธีรับประทาน มักใช้วิธีต้ม ไม่มีการกลบกลิ่นและรส สมุนไพรแก้ไข้ ควรนำมาใช้กับอาการไข้ปานกลาง หรือไข้ต่ำ

ข้อควรระวัง ที่ไม่ควรใช้สมุนไพรแก้ไข้ในกรณีต่อไปนี้คือ อาการไข้ที่เป็นไม่ควรเป็นนานเกิน 7 วัน ไม่มีอาการหนาวสั่น ปวดศีรษะรุนแรง เจ็บหน้าอก หรือปวดท้องอย่างรุนแรง ไม่ควรเป็นอาการไข้ที่เกิดจากการอักเสบของแผล ฝี และไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี นอกจากนี้ถ้าใช้สมุนไพรแก้ไข้นาน 3-4 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์

สมุนไพรที่ใช้แก้ไข้ ได้แก่ บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น

4. โรคผิวหนัง/สมุนไพรที่ใช้ภายนอก

4.1 โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน เป็นโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อราที่มีอยู่หลายชนิด ชอบเจริญเฉพาะผิวหนังชั้นนอกสุด รวมทั้งผมและเล็บ โรคผิวหนังชนิดนี้พบได้ทั่วไปในที่มีความชื้นสูง และอากาศร้อน จะเป็นมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสุขภาพ นิสัยการรักษาความสะอาด โรคนี้ติดต่อได้โดยการสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง หรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ได้ผลกับโรคผิวหนังกลาก เกลื้อน เช่น ข่า ชุมเห็ดเทศ ฯลฯ

4.2 เริม งูสวัด

เริม เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อได้โดยการสัมผัส เป็นโรคที่หายเองและกำเริบเป็นได้เองอีก เนื่องจากเชื้อไปหลบอยู่ที่ปมประสาท ทำให้เป็นๆ หายๆ เรื้อรัง อาการของโรคมักปวดแสบปวดร้อน ตรงผิวหนังที่จะเป็น ต่อมา 2-3 วัน จะมีตุ่มน้ำใส โดยรอบจะเป็นผื่นแดง ตุ่มน้ำใสแตกออกเป็นสะเก็ด และจะหายไปเองใน 1-2 สัปดาห์ บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ ริมฝีปาก แก้ม จมูก หู ตา ก้น และอวัยวะเพศ

งูสวัด เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเช่นเดียวกับเริม อาการเริ่มแรกจะเป็นไข้ ปวดตามผิวโดยเฉพาะตามแนวเส้นประสาทที่จะเกิดเป็นงูสวัด ต่อมา 1-2 วัน จะมีเม็ดสีแดงซึ่งกลายเป็นตุ่มใสอย่างรวดเร็วต่อมาอีก 2-3 วัน ตุ่มน้ำใสนั้นจะเหลืองขุ่น แตกกลายเป็นสะเก็ดปนเลือด ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ และคอ มักโต โรคนี้จะหายไปเองใน 2-3 สัปดาห์

สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้รักษาอาการเริม และงูสวัด คือ พญายอ

4.3 ฝีและแผลพุพอง

สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้สำหรับฝีและแผลพุพอง คือ ขมิ้นชัน ชุมเห็ดเทศ

4.4 อาการแพ้ ลมพิษ และอักเสบจากแมลง สัตว์ กัดต่อย ในกรณีที่เกิดพิษจากผึ้ง ต่อ แตน แมงป่อง หรือตะขาบ สามารถนำสมุนไพรที่สามารถบรรเทาอาการเจ็บปวด อักเสบจากพิษแมลง และสัตว์เหล่านั้นได้ แต่ควรระมัดระวังความสะอาดขณะเตรียมยา และเมื่อเกิดพิษรุนแรง เช่น ถูกสัตว์จำนวนมากต่อย หรือสัตว์ต่อยบริเวณที่สำคัญ เช่น ตา หัว หรือมีอาการปวดบวม รุนแรง หรือภายหลังใช้สมุนไพรแล้วอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล สมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการได้ เช่น เสลดพังพอน

5. ปวดฟัน

อาการปวดฟันเกิดจากสาเหตุเพราะฟันผุ เนื่องมาจากการแปรงฟันไม่สะอาด มีเศษอาหารติดค้างอยู่ตามซอกฟัน ทำให้แบคทีเรียที่อยู่ในช่องปากเจริญเติบโต แบคทีเรียทำให้ผุกร่อนทีละน้อย ผู้ป่วยจะมีอาการปวดฟันเวลารับประทานอาหารรสจัด รับประทานอาหารเย็นจัด ของหวาน หรือยามมีเศษอาหารไปอุดฟัน ถ้าผุลึกถึงโพรงประสาทจะปวดมากทำให้เหงือกบวม หน้าบวมได้

สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้สำหรับปวดฟันจะทำให้เกิดอาการชา ระงับปวดได้ชั่วคราว คือ กานพลู

6. ริดสีดวงทวาร

คือ โรคที่เส้นเลือดดำบริเวณทวารหนักโป่งพอง ซึ่งอาจเป็นเส้นเลือดที่บริเวณปากทวารหนัก เรียกริดสีดวงทวารภายนอก (External Hemorrhoid) ถ้าเป็นเส้นเลือดที่ผนังท่อทวารหนัก จะเรียกริดสีดวงทวารภายใน (Internal Hemorrhoid)

อาการของริดสีดวงทวาร อาจมีเพียงการถ่ายอุจจาระลำบาก คันก้น รู้สึกเจ็บเวลาถ่าย บางครั้งเลือดออกเวลาถ่ายมีลักษณะเป็นเลือดสีแดงสดๆ ตามหลังการถ่ายอุจจาระ จนกระทั่งมีลักษณะที่เด่นชัด คือมีหัวริดสีดวงโผล่ออกมาที่ปากทวารหนักเป็นก้อนเนื้อนุ่มๆ อักเสบ เจ็บปวดมากจนนั่งเก้าอี้หรือพื้นแข็งไม่ได้

ริดสีดวงทวารมักพบในคนที่มีภาวะความกดดันของเส้นเลือดบริเวณทวารหนักนานๆ เช่น มีอาการท้องผูกบ่อยๆ ไอเรื้อรัง อ้วน เป็นต้น

สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้สำหรับริดสีดวงทวาร คือ เพชรสังฆาต

การแบ่งประเภทสมุนไพรตามสรรพคุณ

เพื่อความสะดวกในการนำสมุนไพรมาใช้รักษาโรค จึงได้จัดรวบรวมชนิดที่มีสรรพคุณเช่นเดียวกันเข้าไว้เป็นประเภทในแต่ละประเภทได้จัดเรียงลำดับรายชื่อสมุนไพรตามความนิยมในการนำมาใช้รักษาโรคจากมากไปหาน้อยทั้งยังคำนึงถึงความสะดวกในการจัดหาสมุนไพรเหล่านั้นมาใช้อีกด้วย โดยได้แบ่งประเภทสมุนไพรไว้ดังต่อไปนี้

1. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องผูก

1.1 ชุมเห็ดเทศ

2. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้อง

2.1 กานพลู

2.2 ขิง

2.3 กะเพรา

2.4 ข่า

3. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องเดิน (ที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค)

3.1 ฟ้าทะลายโจร

3.2 ขมิ้นชัน

3.3 ขมิ้นอ้อย

3.4 มะเดื่อชุมพร

4. สมุนไพรที่ใช้ถ่ายพยาธิลำไส้

4.1 ชุมเห็ดเทศ

5. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน (เกิดจากธาตุไม่ปกติ)

5.1 ขิง

5.2 กะเพรา

5.3 จันทน์เทศ

6. สมุนไพรที่ใช้แก้ไอและขับเสมหะ

6.1 มะแว้งต้น

6.2 มะแว้งเครือ

6.3 เพกา

6.4 ขิง

7. สมุนไพรที่ใช้แก้ไข้

7.1 บอระเพ็ด

7.2 ปลาไหลเผือก

7.3 ลูกใต้ใบ

7.4 ฟ้าทะลายโจร

7.5 กระดอม

7.6 จันทน์เทศ

7.7 ชิงช้าชาลี

8. สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคผิวหนัง

ชนิดกลาก

8.1 ชุมเห็ดเทศ

ชนิดเกลื้อน

8.2 ข่า

ชนิดพุพอง น้ำเหลืองเสีย

8.3 ขมิ้นชัน

ชนิดเริม และงูสวัด

8.4 พญายอ

8.5 เสลดพังพอน

ชนิดแก้พิษแมลง สัตว์ กัด ต่อย (ไม่รวมพิษงู)

8.6 พญายอ

8.7 เสลดพังพอน

9. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการปวดฟัน

9.1 กานพลู

10. สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก

10.1 เพชรสังฆาต

ดรรชนีชื่อวิทยาศาสตร์

ดรรชนีรูปภาพ

คุณภาพ
สมุนไพรไทย

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

สถาบันวิจัยสมุนไพร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข